நார்மன் வின்சென்ட் பீல்

ஒரு கோடிப் பிரதிகளுக்கும் மேல் விற்பனையாகியுள்ள
'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி'
புத்தக ஆசிரியரிடமிருந்து மற்றுமொரு
வெற்றிப் படைப்பு

நேர்மறைச் சிந்தனையின் அற்புத விளைவுகள்

தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்

Tamil translation of *The Amazing Results of Positive Thinking*
by *Norman Vincent Peale*

நேர்மறைச் சிந்தனையின் அற்புத விளைவுகள்

நேர்மறைச் சிந்தனையின் அற்புத விளைவுகள்

நார்மன்
வின்சென்ட் பீல்

தமிழில்: நாகலட்சுமி சண்முகம்

MANJUL
மஞ்சுள் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்

First published in India by

MANJUL

Manjul Publishing House Pvt. Ltd.
Corporate Office:
2nd Floor, Usha Preet Complex,
42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India
E-mail: manjul@manjulindia.com Website: www.manjulindia.com
Sales & Marketing Office:
7/32, Ground Floor, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002
Email: sales@manjulindia.com

This edition first published in 2013

ISBN 978-81-8322-380-5

Translation by Nagalakshmi Shanmugan

நான் போற்றும் என்னருமை சகாக்கள்
மேரி எஃப். பிரினிக், ஸ்மைலி பிளான்டன்,
டேனியல் ஏ. போலிங், ஹெர்மன் எல்.
பார்பெரி, யூஜீன் மெக்கின்லீ பியர்ஸ்,
டொனால்டு வெயின் ஹாஃப்மேன்
ஆகியோருக்கு நான் இப்புத்தகத்தைக்
காணிக்கையாக்குகிறேன்.

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை

நூற்றுக்கணக்கான மக்களின் சுட்டு முயற்சிதான் இப்புத்தகம். நான் வெறுமனே பலரது அனுபவங்களைத் தொகுத்திருக்கிறேன், அவ்வளவுதான்.

நேர்மறைச் சிந்தனையால் ஏற்பட்ட விளைவுகளை உள்ளடக்கிய ஒரு புத்தகம் இது. நேர்மறைச் சிந்தனைக் கோட்பாட்டைப் பயன்படுத்திய ஆயிரக்கணக்கான மக்களின் வாழ்வில் நிகழ்ந்த சிலிர்ப்பூட்டும் விஷயங்கள் பற்றிய கதைகளின் தொகுப்பு இது.

சரியான சிந்தனையையும் நடைமுறைச் சாத்தியமுள்ள சமய நம்பிக்கையையும் கடைபிடிப்பதன் மூலம் சிறப்பாக வாழ்வது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொடுக்கின்ற 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' என்ற எனது புத்தகம் வெளியானதிலிருந்து, ஆயிரக்கணக்கான வாசகர்கள் தொடர்ந்து என்னைத் தொடர்பு கொண்டு வந்துள்ளனர். நேர்மறைச் சிந்தனைக் கோட்பாடுகளைத் தங்கள் வாழ்வில் பல சூழ்நிலைகளில் பயன்படுத்தியதன் மூலம், தாங்கள் தங்களது பயத்தை எப்படி வெற்றி கொண்டோம், தனிப்பட்ட உறவுப் பிரச்சனைகளுக்கு எவ்வாறு தீர்வு கண்டோம். சிறந்த ஆரோக்கியத்தை எப்படிப் பெற்றோம், உள்ளார்ந்த முரண்பாடுகளிலிருந்து எவ்வாறு மீண்டு வந்தோம் போன்றவற்றை அவர்கள் என்னிடம் தெரிவித்தனர்.

இக்கடிதங்களை எழுதியவர்கள் அனைவரும் இறைநம்பிக்கை கொண்டிருந்தனர். தாங்கள் பைபிளைப் படிக்கத் துவங்கியதாகவும், அது தங்களுக்கு ஒரு புதிய அர்த்தத்தைக் கொடுத்ததாகவும் அவர்கள் என்னிடம் மீண்டும் மீண்டும் கூறினர். முன்பு தாங்கள் ஒருபோதும் அறிந்திராத விசுவாசத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் பைபிளில் இருந்து தாங்கள் பெற்றதாக அவர்கள் தெரிவித்தனர். வாழ்வின் புதிய மதிப்பீடுகளை அவர்கள் தேவாலயங்களில் கண்டறிந்தனர். நடைமுறைச் சாத்தியமுள்ள ஆன்மீக உத்திகளைப் பயன்படுத்தியது அவர்களுக்கு ஓர் உற்சாகமிக்கப் பயணமாக அமைந்தது. இக்கடிதங்கள் பல்வேறு மதங்களைச் சேர்ந்த மக்களிடமிருந்து எனக்கு வந்தன. தங்கள் வாழ்வில் கடவுள் ஒரு வாழும் நிதர்சனமாக ஆகியிருந்ததாக அவர்கள்

கூறினர். ஏசுபிரானைத் தங்கள் வாழ்வில் உணர்வுபூர்வமாக அனுபவித்ததாகப் பலர் குறிப்பிட்டிருந்தனர். இந்த ஆழமான உணர்வு தங்களுக்கு ஒரு வளமான, நிறைவான, தனிப்பட்ட ஆன்மீக அனுபவமாக இருந்ததாக அவர்கள் விவரித்திருந்தனர். ஆன்மீக வாழ்க்கையில், குறிப்பாகப் பிரார்த்தனையின் சக்தி குறித்த சாத்தியக்கூறுகளை அவர்கள் கண்டறிந்திருந்தனர். பல வருடங்களாக தேவாலயங்களுக்குச் சென்றிருந்தும் எந்தவிதமான மகிழ்ச்சியையோ அல்லது உற்சாகத்தையோ அனுபவித்திராத மக்கள்கூட, இறைநம்பிக்கையைக் கடைபிடிக்கத் துவங்கியவுடன் தாங்கள் புதிய அனுபவங்களைப் பெற்றது குறித்து ஆச்சரியமாகப் பேசினர்.

அளப்பரிய உற்சாகமும் அற்புதங்களும் சக மனிதர்களின் அன்பும் நிறைந்த ஒரு மகத்தான புதிய வாழ்க்கை தங்களுக்குக் கிடைத்திருந்ததாக இவர்கள் கூறினர். தங்களது அற்புதமான அனுபவங்களை இவர்கள் உற்சாகமாகப் பகிர்ந்து கொண்ட னர்.

'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' புத்தகத்தில் வரைகோடிட்டுக் காட்டப்பட்டக் கோட்பாடுகளை மெச்சிப் பல வாசகர்கள் தங்கள் பாராட்டுக்களை வெளிப்படுத்தியுள்ள அதே சமயத்தில், அவர்களில் பலர், அப்புத்தகத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழிமுறைகளுக்கான புதிய பயன்பாடுகளைக் கண்டுபிடித்திருந்தனர். வேறு சிலர், திறம்பட வாழ்வது குறித்துத் தாங்கள் கண்டறிந்துள்ள உற்சாகமூட்டும் புதிய சூத்திரங்களை எனக்கு அனுப்பி வைத்தனர். இவர்கள் கண்டுபிடித்துள்ள புதிய உத்திகள் நிச்சயமாக மற்றவர்களுக்கும் உதவியாக இருக்கும் என்பதால், இது அனைவருக்கும் தெரியப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்று நான் விரும்பினேன்.

நேர்மறையான வாழ்க்கைமுறையின் நடைமுறைச் செயல்பாடு குறித்து எனக்கு வந்த அற்புதமான கடிதங்களையும், வாய்வார்த்தைகளாக எனக்குக் கிடைத்தச் செய்திகளையும் நான் ஒரு புத்தகத்தின் வடிவில் தொகுத்தபோது, 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் அற்புதமான விளைவுகள்' என்பது இயல்பான தலைப்பாக எனக்குத் தோன்றியது.

துயரத்தை மகிழ்ச்சியாகவும், பலவீனத்தை வலிமையாகவும், தோல்வியை வெற்றியாகவும், மனத்தளர்ச்சியை நம்பிக்கையாகவும் மாற்றிய ஒரு சிந்தனைமுறையையும் வாழ்க்கைமுறையையும் இச்சூத்திரங்கள் மூலமாக ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். அதே கோட்பாடுகள் உங்களுக்கு எவ்வாறு உதவும் என்பதை இப்புதிய புத்தகம் விளக்குகிறது. இந்த விளைவுகளைப் படித்தப் பிறகு, உங்கள் வாழ்விலும் இந்த சக்திவாய்ந்த உத்திகளைப்

பயன்படுத்த நீங்கள் விரும்பக்கூடும்.

என் வாசகரும் நண்பருமாகிய உங்களைக் கடவுள் எப்போதும் ஆசீர்வதிக்கட்டும், வழிநடத்தட்டும். நிச்சயமாக அவர் உங்களை ஆசீர்வதிப்பார், வழிநடத்துவார்.

- நார்மன் வின்சென்ட் பீல்

1

நேர்மறைச் சிந்தனை எல்லா சமயங்களிலும் பலனளிக்குமா?

நேர்மறைச் சிந்தனை எல்லா சமயங்களிலும் பலனளிக்குமா?
நிச்சயமாகப் பலனளிக்கும்.

இது ஒரு துணிகரமான அறிவிப்பு என்பதை நான் அறிவேன். சிலர் அதற்கு மறுப்புத் தெரிவிக்கக்கூடும். "அப்படியா? நேர்மறைச் சிந்தனை எப்போதும் பலனளிக்குமா? எனக்கு ஏகப்பட்டப் பிரச்சனைகள் இருந்தன. நான் நேர்மறைச் சிந்தனையைப் படித்தேன், அதைப் பின்பற்றினேன். ஆனால் இன்றும் எனக்குப் பிரச்சனைகள் இருக்கின்றன" என்று அவர்கள் கூறக்கூடும். வேறு சிலர், "என் வியாபாரம் தேக்க நிலையை எட்டியிருந்தது. நான் நேர்மறைச் சிந்தனையை முயற்சித்துப் பார்த்தேன். ஆனால் என் வியாபாரம் இன்னும் அதே தேக்க நிலையில்தான் இருக்கிறது. நேர்மறைச் சிந்தனை யதார்த்தங்களை மாற்றவில்லை. தோல்வி தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. இதை நீங்கள் மறுத்தால், மண்ணுக்குள் தலையைப் புதைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு நெருப்புக்கோழியைப் போலத்தான் நீங்களும் இருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்" என்று கூறக்கூடும்.

நேர்மறைச் சிந்தனையின் இயல்பைப் பல சமயங்களில் மக்கள் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வதில்லை. ஒரு நேர்மறைச் சிந்தனையாளர் எதிர்மறை என்ற ஒன்று இருப்பதை அங்கீகரிக்க மறுப்பதில்லை. மாறாக, அதிலேயே மூழ்கியிருக்க அவர் மறுக்கிறார். நேர்மறைச்

சிந்தனை என்பது மிக மோசமான சூழ்நிலைகளில்கூட மிகச் சிறந்த விளைவுகளைத் தேடும் வழக்கத்தைக் கொண்ட ஒரு சிந்தனையாகும். சூழ்நிலை எவ்வளவு மோசமானதாக இருந்தாலும் சரி, அதைச் சமாளிப்பதற்கான ஏதோ ஒன்றை உங்களால் தேட முடியும், உங்களுக்கென்று சிறப்பான விளைவுகள் கிடைக்கும் என்று நம்பிக்கையோடு உங்களால் எதிர்பார்க்க முடியும். இதில் விசேஷம் என்னவென்றால், நீங்கள் நல்லதைத் தேடும்போது, அதை நீங்கள் கண்டுபிடிப்பதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் வெகுவாக அதிகரிக்கின்றன.

நேர்மறையை நாடுவது என்பது பிரக்ஞையோடு வலிந்து செய்யப்படும் ஒரு செயலாகும். இது உங்கள் விருப்பத்தேர்வைப் பொறுத்த விஷயம். சில நாட்களுக்கு முன்பு, என் நண்பர் ஒருவருக்கு வேலை போய்விட்டிருந்ததாக நான் கேள்விப்பட்டேன். நான் அவரோடு பேசியபோது, அவரது சூழல்களை நான் தெரிந்து கொண்டேன். அவர் திடீரென்று வேலையைவிட்டு நீக்கப்பட்டிருந்தார். நிறுவனத்தின் கொள்கையில் ஒரு மாற்றம் ஏற்பட்டிருந்த காரணத்தால் அவரது சேவை இனிமேலும் தங்களுக்குத் தேவையில்லை என்பதைத் தவிர, அவரது நிறுவனத்தார் அவருக்கு வேறு எந்தவிதமான விளக்கத்தையும் கொடுக்கவில்லை. அவர் வேலையிலிருந்து தூக்கியெறியப்படுவதற்கு ஒன்பது மாதங்களுக்கு முன்பு அவருக்கு நடந்த ஒரு விஷயம், நிலைமையை இன்னும் மோசமாக்கியது. ஒரு போட்டி நிறுவனத்திடமிருந்து மிகச் சிறந்த வேலை வாய்ப்பு ஒன்று அவருக்கு அப்போது வந்திருந்தது. அவர் அது குறித்துத் தன் மேலதிகாரியிடம் கலந்தாலோசித்தபோது, அந்த மேலதிகாரி, "பில், நீங்கள் இந்நிறுவனத்திற்குத் தேவை. உண்மையைக் கூறினால், உங்களுக்கு இங்கு மிகச் சிறந்த எதிர்காலம் இருக்கிறது" என்று கூறி, தொடர்ந்து வேலையில் நீடிக்குமாறு என் நண்பர் பில்லை வற்புறுத்தியிருந்தார்.

ஆனால் நிலைமை இப்போது வேறு விதமாக இருந்தது. இவை அனைத்தாலும் பாதிக்கப்பட்ட பில் சற்றுக் கோபத்துடன் நடந்து கொண்டார். தான் யாருக்கும் தேவைப்படவில்லை, தான் நிராகரிப்பட்டுள்ளோம், தான் பாதுகாப்பற்று இருக்கிறோம் என்பதாக அவர் உணர்ந்தார். அவரது பெருமிதம் காயப்படுத்தப்பட்டிருந்தது. அவர் அதிகச் சிடுசிப்பும் கோபமும் கொண்ட நபராக மாறினார். அப்படிப்பட்ட ஒரு மனநிலையில், இன்னொரு வேலையைத் தேடுவதற்கான நிலைமையில் அவர் இருக்கவில்லை.

நேர்மறைச் சிந்தனை ஒரு மிகச் சிறந்த விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடிய கச்சிதமான ஒரு சூழ்நிலை இது. ஒருநாள், 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' என்ற எனது புத்தகத்தின் பழைய பிரதி ஒன்றை எடுத்து

அவர் முழுவதுமாகப் படித்தார். தனது சூழ்நிலையில் அப்படியென்ன நல்ல விஷயம் இருந்துவிட முடியும் என்று அவர் வியந்தார். விடை அவருக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் அவரால் ஏராளமான எதிர்மறைக் காரணிகளைப் பார்க்க முடிந்தது. இந்த எதிர்மறை உணர்ச்சிகள் அனைத்தும் தன்னைப் படுகுழிக்குள் தள்ளிக் கொண்டிருந்ததை அவர் தெளிவாக உணர்ந்தார். தான் நேர்மறைச் சிந்தனையைப் பயன்படுத்தப் போவதாக இருந்தால், முதலில் தன்னிடம் இருந்த எதிர்மறையான உணர்வுகளைக் களைந்தாக வேண்டும் என்பதை அவர் உணர்ந்தார்.

தான் எங்கிருந்து துவக்க வேண்டும் என்பதை அவர் அறிந்தார். எனவே, சிந்தனை இடமாற்றக் கொள்கையை அவர் பயிற்சி செய்தார். அதாவது, வலுக்கட்டாயமாக அவர் தன் மனத்தை நேர்மறையான பிரகடனங்களால் நிரப்பி, எதிர்மறை எண்ணங்களை அங்கிருந்து வெளியேற்றினார். ஒரு முறையான பிராத்தனையை அவர் துவக்கினார். "இறைவா, என் வாழ்க்கைக்கென்று நீ ஒரு திட்டத்தை வைத்திருக்கிறாய் என்று நான் நம்புகிறேன். எனவே, நான் வேலையிலிருந்து நீக்கப்பட்டதற்கு ஏதேனும் ஒரு குறிக்கோள் இருக்க வேண்டும் என்றும் நான் நம்புகிறேன். என் விதியை நொந்து கொள்வதற்குப் பதிலாக, நிகழ்ந்துள்ள இந்த சம்பவத்தில் உள்ள குறிக்கோளை எனக்குக் காட்டுமாறு உன்னை நான் பணிவோடு வேண்டிக் கேட்டுக் கொள்கிறேன்," என்று அவர் பிரார்த்தித்தார். தனக்கு நிகழ்ந்த சம்பவத்திற்குப் பின்னால் பொருத்தமான ஒரு காரணமும் ஓர் அர்த்தமும் இருந்தாக வேண்டும் என்று அவர் நம்பத் துவங்கியபோது, தனது முன்னாள் முதலாளிகளுக்கு எதிராக அவர் கொண்டிருந்த கோபத்தைக் களைவது அவருக்குச் சுலபமானதாக இருந்தது. இது நிகழ்ந்தபோது, மீண்டும் 'வேலை பெறுவதற்கான தகுதி'யை அவர் பெற்றார்.

அவர் இத்தகைய நேர்மறைச் சிந்தனையை எட்டியிருந்த சில நாட்களுக்குப் பிறகு ஒருநாள், பில் தனது பழைய நண்பர் ஒருவரைச் சந்தித்தார். அவர்கள் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது, விஷயங்கள் எப்படிப் போய்க் கொண்டிருந்தன என்று அந்த நண்பர் அவரிடம் கேட்டார்.

பில் மிகச் சாதாரணமாக, "நான் வேலையிலிருந்து நீக்கப்பட்டுள்ளேன்," என்று கூறினார்.

அந்த நண்பர் ஆச்சரியமடைந்தார். பிறகு, "என்ன நிகழ்ந்தது?" என்று கேட்டார்.

நடந்த சம்பவத்தை பில் அவரிடம் கூறிவிட்டு, ". . . வேறு ஏதோ ஓர் இடத்தில் கடவுள் எனக்கு ஒரு வேலையை வைத்திருக்கிறார் என்று எனக்குத் தெரியும்," என்று முடித்தார்.

"கடவுளா! உங்களுக்குக் கவலையே இல்லையா?”

"இல்லவே இல்லை. இதைவிடச் சிறப்பான ஒரு வேலை நிச்சயமாக எங்கோ எனக்காகக் காத்திருக்கிறது என் தத்துவப்படி, கடவுள்மீது நம்பிக்கை வைத்து, உங்கள் பிரச்சனையை அவரிடம் ஒப்படைத்துவிட்டால், ஒரு கதவு மூடும்போது இன்னொரு கதவு திறக்கும்."

ஒருசில நாட்களுக்குப் பிறகு, அந்த நண்பரிடமிருந்து பில்லுக்கு ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு வந்தது. தனது நிறுவனத்தில் நீண்ட நாட்களாக ஒரு பதவி காலியாக இருந்ததாகக் கூறி, அந்த வேலையில் சேர பில்லுக்கு விருப்பமா என்று அந்த நண்பர் கேட்டார். ஆனால், பில் தனது முந்தைய வேலையில் பெற்றச் சம்பளத்தைவிட இந்த வேலையில் சம்பளம் குறைவாக இருக்கும் என்றும், அதே சமயம், முன்னேறுவதற்கான வாய்ப்பு இதில் மிக அதிகமாக இருக்கும் என்றும் அந்த நண்பர் கூறினார். அப்புதிய வேலையில், மக்களுக்கு சேவை செய்வதற்கான மிகச் சிறந்த ஒரு நிலையில் பில் இருந்தார். இந்த உண்மையை பில் வெகு விரைவில் உணர்ந்து கொண்டு, இந்தப் புதிய வேலை, தான் எப்போதுமே விரும்பி வந்த ஒன்று என்பதைக் கண்டறிந்தார். தனது பழைய நிறுவனத்தை மறந்து போகும் அளவுக்கு இவ்வேலை குறித்து அவர் மிகவும் உற்சாகமாகவும் ஆர்வத்தோடும் இருந்தார். இந்த வேலையில் தான் வேகமாக வளர்வோம் என்பதில் அவருக்கு சந்தேகமிருக்கவில்லை. கடவுளுடைய திட்டத்தின் ஒரு பகுதி இது என்று பில் உறுதியாக நம்பினார்.

இங்கு முக்கியமான விஷயம், நேர்மறைச் சிந்தனை ஏன் பலனளித்தது என்பதை ஆய்வு செய்வதுதான். அவருடைய வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு மாயாஜாலம் நுழைந்து, எங்கிருந்தோ ஒரு வேலையை அவருக்கு உருவாக்கிக் கொடுக்கவில்லை. திட்டவட்டமான, அறிவியற்பூர்வமான கோட்பாடு ஒன்று இங்கு வேலை செய்தது. பில் தன்னுடைய மனத்தைக் கோபத்தாலும் வெறுப்பாலும் நிரப்பியிருந்தபோது, ஓர் ஊழியர் என்ற முறையில் அவர் தன் சொந்த மதிப்பைச் சீரழித்துக் கொண்டிருந்தார். வேலை தேடுவதில் சிறப்பாகச் செயல்படுவதைத் தனக்குச் சாத்தியமற்றதாக ஆக்கிக் கொண்டிருந்தார். பில் தனது நண்பரைச் சந்தித்த நாளன்று, அவர் தனது மனக்கசப்பை வெளிப்படுத்தி, தன்னை நியாயப்படுத்தும் விதமாகவும் தற்காத்துக் கொள்ளும் விதமாகவும் பேசியிருந்தால், அப்புதிய வேலைக்குப் பரிந்துரைப்பதற்கு ஒரு தகுதிவாய்ந்த மனிதராக இவரை அந்த நண்பர் கருதியிருப்பாரா? இதில் எந்த ரகசியமும் இல்லை. இவ்விதமாகச் சிந்திப்பதும் நடந்து கொள்வதும் பொது அறிவு தொடர்பான விஷயம்தான்.

வாழ்வில் நல்ல விஷயங்களும் இருக்கும் மோசமான விஷயங்களும் இருக்கும், ஆனால் நல்லவற்றை வலியுறுத்துவது நல்லது என்ற அறிதலோடு விஷயங்களைப் பார்ப்பதே நேர்மறைச் சிந்தனை. நீங்கள் அவ்வாறு செய்யும்போது, நல்ல விஷயங்கள் அதிகரிக்கும்.

அன்றொரு நாள், நான் என் அலுவலகத்தைவிட்டு வெளியே சென்று ஒரு டாக்ஸியில் ஏறினேன். டாக்ஸிக்குள் நுழைந்தவுடனேயே, எனது ஓட்டுனர் ஒரு மகிழ்ச்சியான நபர் என்பதை நான் தெரிந்து கொண்டேன். அவர் விசிலடித்துக் கொண்டிருந்தார். பல மகிழ்ச்சியான பாடல்களின் இசையை அவர் விசிலடித்தார். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, "நீங்கள் ஒரு மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் இருப்பதுபோல் தெரிகிறது," என்று நான் அவரிடம் கூறினேன்.

"நான் ஏன் மகிழ்ச்சியாக இருக்கக்கூடாது? சற்று முன்தான் நான் ஒரு விஷயத்தைக் கற்றேன். உற்சாகமாக உணர்வதிலோ அல்லது வருத்தமாக உணர்வதிலோ எந்த அர்த்தமும் இல்லை. ஏனெனில், விஷயங்கள் சமன்படுத்தப்பட்டுவிடுகின்றன," என்று அவர் கூறினார்.

பிறகு, தான் கூறியதற்கு அவர் எனக்கு விளக்கமளித்தார். காலை நேரத்தில் பயணிகள் கூட்டம் அதிகமாக இருக்கும் என்பதால், அதைத் தனக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் எண்ணத்தில், அன்று அதிகாலையிலேயே அவர் தன் வேலையைத் துவக்கியிருந்தார். அன்று கடும் குளிர் நிலவியது. அன்று காலையில் அவர் தன் காரைச் சிறிது தூரம் ஓட்டி சென்றவுடனேயே, அதன் ஒரு டயர் பஞ்சராகிவிட்டிருந்தது. கோபத்தில் முணுமுணுத்துக் கொண்டே காரைவிட்டு இறங்கி, டயரை மாற்றும் வேலையில் அவர் ஈடுபட்டார். கடுங்குளிரின் காரணமாக, ஒரு நேரத்தில் ஒருசில நொடிகள் மட்டுமே அவரால் வேலை செய்ய முடிந்தது. அவர் தன் டயருடன் போராடிக் கொண்டிருந்தபோது, அந்த வழியாகச் சென்று கொண்டிருந்த லாரி ஒன்று அவருக்கு அருகே வந்து நின்றது. அதன் ஓட்டுனர் லாரியிலிருந்து வெளியே குதித்து, இந்தக் கார் ஓட்டுனரை நோக்கி வந்து, அவருக்கு உதவத் துவங்கினார். கார் ஓட்டுனர் ஆச்சரியமடைந்தார். டயர் மாற்றப்பட்டவுடன், இவர் கூறிய நன்றியைக்கூடப் பொருட்படுத்தாமல் அந்த லாரி ஓட்டுனர் தன் லாரியில் ஏறிப் போய்விட்டார்.

கார் ஓட்டுனர் என்னிடம், "இது எனக்கு உற்சாகத்தை ஏற்படுத்தியது. விஷயங்கள் ஏற்கனவே ஒன்றையொன்று சமன்படுத்தத் துவங்கியிருந்தன. முதலில், பஞ்சரான டயர் எனக்குக் கோபத்தை ஏற்படுத்தியது. பிறகு அந்த லாரி ஓட்டுனரின் உதவியால் நான் நல்லவிதமாக உணர்ந்தேன். பிறகு எல்லா விஷயங்களும் சிறப்பாக நடக்கத் துவங்கின. பணம்கூடச் சமன்படுத்தப்பட்டுவிட்டது. இவ்வளவு

அதிக எண்ணிக்கையிலான பயணிகள் இன்று காலைபோல் எனக்கு ஒருபோதும் வாய்த்ததில்லை. என் காரைவிட்டு ஒருவர் இறங்கியபோது, அடுத்தவர் அதில் ஏறுவதற்குத் தயாராக இருந்தார். ஒரு சூழ்நிலை மோசமானால், அது குறித்து உணர்ச்சிவசப்படத் தேவையில்லை, விஷயங்கள் சமன்டுத்தப்பட்டுவிடுகின்றன," என்று கூறினார்.

இவர் ஒரு நேர்மறைச் சிந்தனையாளர். வாழ்வில் தவறாகப் போகும் விஷயங்கள் தனக்கு எரிச்சலூட்டுவதற்குத் தான் இனி ஒருபோதும் அனுமதிக்கப் போவதில்லை என்று அவர் கூறினார். விஷயங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்க வகையில் சமன்படுத்தப்பட்டுவிடுகின்றன என்ற கோட்பாட்டின்படி தான் வாழப் போவதாக அவர் தெரிவித்தார். இது உண்மையிலேயே அபாரமான நேர்மறைச் சிந்தனை. இது மிகச் சிறப்பாகப் பலனளிக்கும். ஏனெனில், விஷயங்களைப் பொறுமையாகவும் தன்னம்பிக்கையுடனும் நீங்கள் கையாளும்போது, அவற்றை ஒரு பிரகாசமான கண்ணோட்டத்தில் நீங்கள் பார்ப்பீர்கள். சமன்பாட்டு விதி எப்போதும் நேர்மறைச் சிந்தனையாளருக்கு சாதகமாகவே இருந்து வருகிறது. ஒரு நேர்மறைச் சிந்தனையாளர், தெருமுனையில் தனக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கின்ற பிரகாசமான எதிர் காலத்தின் மீது தன் மனத்தை நிலைப்படுத்துவதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார். இவ்விதத்தில், இருண்ட கணங்கள், அதிக மகிழ்ச்சிகரமானவையாகவும் ஆக்கபூர்வமானவையாகவும் படைப்புத்திறன் கொண்டவையாகவும் ஆவதற்கு அவர் உதவுகிறார். இந்த மனப்போக்கு உங்களது தற்போதையை மோசமான சூழ்நிலையிலிருந்து விரைவில் உங்களை மீட்டுவிடும்.

நாம் அனைவருமே ஏராளமான விரக்தியையும் சிரமங்களையும் பிரச்சனைகளையும் எதிர்கொள்ள நேரிடும் என்பது வாழ்வின் உண்மை. ஆனால் நம்மில் ஒருவர்கூட இந்த முட்டுக்கட்டைகளால் தோற்கடிக்கப்பட வேண்டியதில்லை. கடவுளின் துணையுடன் உங்கள் பிரச்சனைகளிலிருந்து உங்களால் மீள முடியும் என்ற உண்மையான விசுவாசத்துடன் உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்கள் எதிர்கொண்டால், தோல்வி உங்களைக் கண்டு விலகி ஓடிவிடும். வாழ்க்கை உங்களிடம் கொண்டு வந்து சேர்க்கக்கூடிய அனைத்துச் சூழல்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

சான்பிரான்சிஸ்கோ நகரில் ஒருநாள் மாலையில், எலீனா செலயேட்டா என்ற ஓர் இனிமையான பெண்மணியின் வீட்டில் நடைபெற்ற ஓர் இரவு விருந்தில் நான் கலந்து கொண்டேன். இவரைப் போன்ற ஒரு மகிழ்ச்சியான ஆளுமையைக் கொண்ட ஒருவரோடு நான் ஒருபோதும் உணவருந்தியதில்லை. எலீனா மெக்சிகோ நாட்டைச்

சேர்ந்தவர். அன்றைய மாலை விருந்தில், 17 வகையான மெக்சிகோ நாட்டு உணவு வகைகளை அவர் பரிமாறினார். அதுபோன்ற ஒரு சுவையான விருந்தை அதற்கு முன்பு நான் ஒருபோதும் ருசித்ததில்லை. அவ்வளவு உணவையும் அவர் தானாகவே சமைத்திருந்தார். இத்தனைக்கும் அவர் முற்றிலும் பார்வைத் திறன் அற்றவர்.

எலீனா செலயேட்டா முன்பு சான்பிரான்சிஸ்கோவில் ஓர் உணவகத்தை நடத்தி வந்தார். அது வண்ணமயமான, கலகலப்பான, அழகான ஓர் இடம். பிறகு அவரது பார்வைத் திறன் மெல்ல மெல்லக் குறையத் துவங்கியது. விரைவில் அவர் தன் பார்வையை முற்றிலுமாக இழந்து, இருட்டில் வாழலானார். ஒருநாள் அவரது வீட்டின் தொலைபேசி மணி ஒலித்தது. தட்டுத்தடுமாறி அவர் அதை எடுத்துப் பேசியபோது. சற்று நேரத்திற்கு முன் அவரது கணவர் ஒரு விபத்தில் கொல்லப்பட்ட அதிர்ச்சிகரமான செய்தி அவருக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டது.

அவருக்குப் பார்வையும் இல்லை, அவரது கணவரும் திடீரென்று காலமாகிவிட்டார். அவர் முற்றிலும் நிலை குலைந்துபோய், இனி தான் என்ன செய்யப் போகிறோம் என்ற கவலையுடன் தொலைபேசியின் அருகிலேயே உட்கார்ந்துவிட்டார். பல வாரங்களாக அவர் மனம் தளர்ந்து போய், ஆதரவற்ற நிலையில் வாழ்ந்தார். ஆனால் அவரது வாழ்க்கை உணர்ச்சிரீதியாகவும் உடல்ரீதியாகவும் இருண்டு கிடந்த அந்த நேரத்தில், தனது வலிமையான இறைநம்பிக்கையின் உதவியுடன், தான் தன்னை இணைத்துக் கொள்ளக்கூடிய ஏதேனும் ஒரு நேர்மறையான விஷயம் நிச்சயமாக இருந்தாக வேண்டும் என்று அவர் உறுதியாக உணர்ந்தார். எதிர்மறையான விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துவதை அவர் தேர்ந்தெடுக்கவில்லை. மாறாக, அவர் நேர்மறையான விஷயங்களை நாடினார். இறுதியில், மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க ஒரு வழியில் அவர் அதைக் கண்டுபிடித்தார். அதிர்ச்சியும் வருத்தமும் ஒருசேர அவர் போராடிக் கொண்டிருந்தபோது, திடீரென்று, 'ஒரு வலிமையான கரம் தன்னை இறுகப் பற்றி மேலே தூக்கியதாக' அவர் உணர்ந்தார்.

தனது வருத்தமான சூழ்நிலைகளுக்கு எதிராக உண்மையான இறைநம்பிக்கையையும் வலிமையான நேர்மறைச் சிந்தனையையும் கடைபிடித்த அவர், தனது துயரத்தையும் தனிமையையும் குறைபாட்டையும் வெற்றிக் கொள்வதென்று உறுதியாகத் தீர்மானித்தார். அவர் மீண்டும் தொழில்வாழ்க்கைக்குள் அடியெடுத்து வைத்தார். அதில் அவர் உச்சகட்ட வெற்றியைப் பெற்றார். சமீப காலங்களில், அமெரிக்காவின் மேற்குக் கடற்கரையோர நகரங்கள்

நெடுகிலும் பயணம் செய்து, சமையற்கலை குறித்துப் பல்லாயிரக்கணக்கான பெண்களிடம் அவர் சொற்பொழிவாற்றியுள்ளது அவர் எவ்வளவு தூரம் வெற்றி பெற்றுள்ளார் என்பதைக் காட்டுகிறது. சில சமயங்களில் ஒரே நேரத்தில் ஆயிரம் பெண்களுக்கு மத்தியில் அவர் பேசியுள்ளார். வெற்றிகரமான மூன்று சமையல் புத்தகங்களையும், உத்வேகம் பற்றிய ஒரு புத்தகத்தையும் அவர் எழுதியுள்ளார். தனது இரண்டு மகன்களுடன் உறைபதன உணவுத் தொழில் ஒன்றை நடத்தி வரும் அவர், ஒவ்வொரு நாளும் தன் அலுவலகத்திற்குச் சென்று வருகிறார்.

அவருக்குப் பார்வை இல்லாத காரணத்தால், தொடுவுணர்வு. சுவையுணர்வு, நுகர்வுணர்வு ஆகியவற்றைக் கொண்டு மட்டுமே அவர் சமைத்தாக வேண்டியிருந்தது. ஆனால் சமையல் என்பது இந்த மூன்று உணர்வுகள் பற்றியதுதானே என்று அவர் புன்னகையுடன் கூறுகிறார். உத்வேகமூட்டும் இப்பெண்மணி, தான் சந்தித்ததிலேயே, நேர்மறைச் சிந்தனைக்கான மிக அற்புதமான எடுத்துக்காட்டுகளில் ஒருவராவார். அவர் தனது பாதகமான சூழ்நிலையை வெற்றி கொண்டதற்கான ரகசியத்தை நான் அவரிடம் கேட்டேன். அவரது வீட்டில் நாங்கள் உணவருந்திக் கொண்டிருந்தபோது, எலீனா இந்த சக்திவாய்ந்த வாசகத்தைக் கூறினார்: "தோற்பது சாத்தியமற்றது என்பதுபோல் எப்போதும் நடந்து கொள்ளுங்கள், கடவுள் அப்போது உங்களை வெற்றி பெறச் செய்வார்." இந்த வாசகம்தான் அவரது வாழ்க்கையின் வழிகாட்டிக் கொள்கையாக இருந்தது. இச்சூத்திரத்தின் வாயிலாகத்தான் அவர் வெற்றியை அரவணைத்துக் கொண்டார்.

தோற்பது சாத்தியமற்றது என்பதுபோல் எப்போதும் நடந்து கொள்ளுங்கள்!

இவரைப்போன்ற நபர்களைத்தான், தத்துவவியலாளரும் உளவியலாளருமான வில்லியம் ஜேம்ஸ், 'உரம்வாய்ந்த மனம்' கொண்டவர்கள் என்று அழைக்கிறார். வில்லியம் ஜேம்ஸைப் பொறுத்தவரை, இவ்வுலகம் இரண்டு வகையான மக்களைக் கொண்டுள்ளது. 'உரம்வாய்ந்த மனத்தைக் கொண்டவர்கள்', 'மென்மையான மனத்தைக் கொண்டவர்கள்' ஆகியோர்தான் அவர்கள். மென்மையான மனத்தைக் கொண்டவர்கள் முட்டுக்கட்டைகளையும் சிரமங்களையும் எதிர்கொள்ளும்போது துவண்டு போய்விடுகின்றனர், விமர்சனத்தால் கடுமையாக பாதிக்கப்படுகின்றனர், விரைவில் துணிவிழந்துவிடுகின்றனர். இவர்கள்தான் ஓயாமல் புலம்புகின்றனர், தோற்கின்றனர். ஆனால் உரம்வாய்ந்த மனத்தைக் கொண்டவர்கள் இவர்களைப் போன்றவர்கள் அல்ல. உடலுழைப்பில் ஈடுபட்டுள்ள

கூலித் தொழிலாளிகள், வணிகர்கள், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், வயதானவர்கள், இளைஞர்கள் ஆகிய பலரும் இவர்களில் அடங்குவர். கடவுள் இவர்களது மனத்தில் வலிமையாக உரம் பாய்ச்சியுள்ளார். உரம் என்று இங்கு நான் கூறுவது, ஒரு சிரமத்திற்கு எதிராக எழுந்து நிற்பதற்கான உள்ளார்ந்த சக்தி என்ற அர்த்தத்தில்தான். அதாவது, அச்சிரமத்தை எதிர்கொள்வதற்கு என்ன தேவையோ அதைப் பெற்றிருப்பது என்று அதற்கு அர்த்தம்.

எங்களது 'கைட்போஸ்ட்ஸ்' பத்திரிகை வெளியிடப்படுகின்ற, நியூயார்க் மாநிலத்திலுள்ள கார்மெல் நகரில், ஜிம் மேக்கி என்ற சிறுவன் வாழ்ந்து வந்தான். அவனுக்கு அப்போது பதினான்கு வயது. அவன் மிகவும் இனிமையான சிறுவன். அதே சமயத்தில், உண்மையிலேயே உரம்வாய்ந்த மனத்தைக் கொண்டவன் அவன். அவன் தடகள விளையாட்டுக்களில் இயல்பாகவே சிறந்த திறமை பெற்றவனாக இருந்தான். ஆனால் அவன் உயர்நிலைப் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது, சற்றுக் கெந்திக் கெந்தி நடக்கத் துவங்கினான். சிறிது காலத்தில், அவனுக்குப் புற்றுநோய் இருந்தது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அதன் விளைவாக, ஓர் அறுவைச் சிகிச்சையின் மூலம் அவனது ஒரு கால் வெட்டியெடுக்கப்பட்டது. மருத்துவமனையைவிட்டு வெளியே வந்தவுடன், அவன் தன் ஊன்றுகோல்களுடன் தன் பள்ளிக்குச் சென்று, விரைவில் தனக்கு மரக்கால் ஒன்று பொருத்தப்பட இருந்ததாகத் தன் நண்பர்களிடம் மகிழ்ச்சியாகத் தெரிவித்தான். "எனக்கு மரக்கால் பொருத்தப்பட்டப் பிறகு, ஒரு குத்தூசியைக் கொண்டு, என் காலுறைகள் தொய்ந்து போய்க் கீழே விழாமல் என்னால் பார்த்துக் கொள்ள முடியும். உங்கள் யாராலும் அதைச் செய்ய முடியாது!" என்று அவன் வேடிக்கையாகக் கூறினான்.

கால்பந்து விளையாட்டுப் போட்டிகள் துவங்கியவுடன், ஜிம் நேராகத் தன் பள்ளியின் கால்பந்துப் பயிற்றுவிப்பாளரிடம் சென்று, அணியின் மேலாளர்களில் ஒருவனாகத் தான் இருக்கலாமா என்று கேட்டான். தனது அணி கால்பந்துப் பயிற்சியில் ஈடுபட்டபோதெல்லாம் அவன் தவறாமல் அங்கு வந்து, தனது பயிற்றுவிப்பாளருக்கு உதவியாக இருந்தான். அதோடு, தனது வலிமையான துணிச்சலைத் தன் அணியினரிடத்திலும் புகுத்தினான். பிறகு ஒருநாள் மதிய வேளையில் நடந்த ஒரு கால்பந்துப் பயிற்சிக்கு அவன் வரவில்லை. பயிற்றுவிப்பாளர் மிகுந்த கவலை கொண்டார். ஜிம் இன்னொரு மருத்துவப் பரிசோதனைக்காக மீண்டும் மருத்துவமனைக்குச் சென்றிருந்ததை அவர் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டார். ஜிம்மிற்கு நுரையீரல் புற்றுநோய் இருந்தது அந்தப் பரிசோதனையில் தெரிய

வந்ததைப் பின்னர் அவர் அறிந்தார். "ஆறு வாரங்களுக்குள் ஜிம் இறந்துவிடுவான்" என்று அந்த மருத்துவர் கூறினார்.

வியாதியின் முற்றிய நிலை பற்றி அவனுக்கு எதுவும் கூறப் போவதில்லை என்று அவனது பெற்றோர்கள் தீர்மானித்தனர். அவனது கடைசி ஒருசில வாரங்களில் அவன் தன்னால் முடிந்த அளவுக்கு இயல்பான வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்பினர். எனவே, ஜிம் மீண்டும் கால்பந்துப் பயிற்சிகளில் கலந்து கொண்டான். அவனது பெரிய புன்னகையும் உற்சாகமும் துணிச்சலும் அவனது அணியினருக்கு ஊக்கத்தையும் உத்வேகத்தையும் கொடுத்தன. இந்த உத்வேகத்தின் துணையுடன், அவனது அணியினர், அந்தப் பருவத்தில் நடந்த அனைத்துப் போட்டிகளிலும் வெற்றி பெற்றனர். தங்கள் வெற்றியைக் கொண்டாடுவதற்காக ஒரு விருந்திற்கு அவர்கள் ஏற்பாடு செய்தனர். அணியின் ஒவ்வோர் உறுப்பினரும் கையெழுத்திட்ட ஒரு வெற்றிப் பந்தை ஜிம்மிற்குக் கொடுப்பதென்று அவர்கள் தீர்மானித்தனர். ஆனால் அந்த விருந்து அவர்கள் எதிர்பார்த்ததுபோல் இருக்கவில்லை. ஏனெனில், ஜிம் அதில் கலந்து கொள்ளவில்லை. அதில் கலந்து கொள்ள முடியாத அளவுக்கு அவன் மிகவும் பலவீனமாக இருந்தான்.

ஆனால் ஒருசில வாரங்களுக்குப் பிறகு அவன் மீண்டும் பள்ளிக்குத் திரும்பினான். இம்முறை அவன் தன் பள்ளியில் நடைபெற்றக் கூடைப்பந்து விளையாட்டை ஊக்குவிப்பதற்காக வந்திருந்தான். அவன் மிக மிக வெளிறிப் போயிருந்தான். ஆனாலும், சிரித்துக் கொண்டும், புன்னகைத்துக் கொண்டும், வேடிக்கையான நகைச்சுவைத் துணுக்குகளைக் கூறிக் கொண்டும் அவன் பழைய மாதிரியே இருந்தான். விளையாட்டு முடிந்த பிறகு, கால்பந்துப் பயிற்றுவிப்பாளரின் அறைக்கு அவன் சென்றான். ஒட்டுமொத்தக் கால்பந்து அணியும் அங்கு இருந்தது. விருந்தில் கலந்து கொள்ளாமல் போனது குறித்து அவர் அவனைச் செல்லமாகக் கடிந்து கொண்டார். "கோச், நான் பத்திய உணவில் இருக்கிறேன்" என்று அவன் தன் வலியை மறைத்துக் கொண்டு பெரிதாகச் சிரித்தபடி கூறினான். பிறகு, அந்த அணியைச் சேர்ந்த சிறுவன் ஒருவன், அந்த வெற்றிப் பந்தை அவனிடம் கொடுத்துவிட்டு, "ஜிம், உன்னால்தான் நாங்கள் இதை வென்றோம்," என்று கூறினான். ஜிம் தன் கண்களில் கண்ணீருடன் அமைதியாக அவர்களுக்கு நன்றி கூறினான். அடுத்த விளையாட்டுப் பருவத்திற்கான திட்டங்கள் குறித்து அப்பயிற்றுவிப்பாளரும் ஜிம்மும் மற்ற மாணவர்களும் பேசினர். பிறகு அவர்கள் அனைவரும் அங்கிருந்து புறப்படுவதற்கான நேரம் ஆகிவிட்டிருந்தது. கதவருகே சென்ற ஜிம்,

திரும்பி, தன் பயிற்றுவிப்பாளரை உற்று நோக்கினான்.

பிறகு, "கோச், நான் விடைபெற்றுக் கொள்கிறேன்," என்று அவன் கூறினான்.

"ஜிம், நீ என்ன கூறுகிறாய்?" என்று அவர் கேட்டார்.

ஜிம்மின் கண்கள் பிரகாசித்தன. அவனது நிலையான பார்வை ஒரு புன்னகையாக மாறியது. "கோச், நீங்கள் கவலைப்பட வேண்டாம். புறப்படுவதற்கு நான் தயாராகிவிட்டேன்," என்று கூறினான். பிறகு அவன் அங்கிருந்து சென்றுவிட்டான்.

இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு அவன் இறந்து போனான்.

தனது மரணத்தைப் பற்றி அவனுக்கு முன்பே தெரிந்திருந்தது. ஆனால் அதை அவனால் தாங்கிக் கொள்ள முடிந்தது. ஏனெனில், உரம்வாய்ந்த மனத்தைக் கொண்ட ஒரு நேர்மறைச் சிந்தனையாளன் அவன். இந்த வருத்தமான, பேரழிவான உண்மையை அவன் ஒரு படைப்புத்திறன்மிக்க அனுபவமாக ஆக்கியிருந்தான். ஆனால் அவன் இறந்துவிட்டான் என்றும், அவனது நேர்மறைச் சிந்தனை அவனுக்கு அவ்வளவாக உதவவில்லை என்றும் சிலர் கேள்வி எழுப்பக்கூடும். ஆனால் அவனது நேர்மறைச் சிந்தனை அவனுக்கு உதவவில்லை என்பது உண்மையல்ல. கடவுள்மீது எவ்வாறு விசுவாசம் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும், மிக மோசமான சூழ்நிலையில்கூடத் தன்னை உற்சாகப்படுத்துவதற்கும் மகிழ்விப்பதற்குமான ஏதோ ஒன்றை எவ்வாறு உருவாக்க வேண்டும் என்பதையும் ஜிம் அறிந்திருந்தான். அவன் தன் தலையை மண்ணுக்குள் புதைத்திருக்கவில்லை. தனக்கு என்ன நேரவிருந்தது என்பதை அவன் நன்றாகவே அறிந்திருந்தான், ஆனால் தான் தோற்கடிக்கப்பட்டுவிடக்கூடாது என்பதை அவன் தேர்ந்தெடுத்தான். ஜிம் ஒருபோதும் தோற்கடிக்கப்படவில்லை. தனக்குக் கிடைத்தக் குறைந்த வாழ்நாளைப் பயன்படுத்தி, தனக்குப் பரிச்சயமானவர்களின் வாழ்க்கையிலும் மனங்களிலும் துணிச்சலையும் விசுவாசத்தையும் சிரிப்பையும் அவன் நிரந்தரமாகப் புகுத்தினான். தன் வாழ்க்கையைக் கொண்டு இப்படிப்பட்ட ஒரு சாதனையை நிகழ்த்திய ஒரு நபர் தோற்றுவிட்டதாக உங்களால் கூற முடியுமா?

நேர்மறைச் சிந்தனை என்பது அதுதான். உரம்வாய்ந்த மனம்தான் அது. தோற்கடிக்கப்பட மறுப்பதுதான் நேர்மறைச் சிந்தனை. வாழ்க்கையில் நீங்கள் கையாள வேண்டியவற்றை எவ்வளவு சிறப்பாக நீங்கள் கையாள்கிறீர்கள் என்பதுதான் அது. உரம்வாய்ந்த மனத்திற்குச் சிறந்த எடுத்துக்காட்டான தாமஸ் கார்லைலின் புத்தகங்களை நான் எப்போதுமே படித்து வந்திருக்கிறேன். அவர் பெற்றிருந்த மனவலிமையையும் குணநலன்களையும் பற்றி என்னால் ஏதேனும்

கண்டுபிடிக்க முடியுமா என்று பார்ப்பதற்காக, அவரது சொந்த ஊரான, ஸ்காட்லாந்து நாட்டிலுள்ள எக்லெஃபெக்கான் என்ற சிறிய கிராமத்திற்கு சமீபத்தில் நான் சென்றேன். ஒரு கொத்தனாருக்கு மகனாகப் பிறந்தவர் அவர் தன் சட்டைப் பையில் ஒரு ஷில்லிங் நாணயத்துடன் எடின்பர்க் பல்கலைக்கழகத்திற்குள் காலெடுத்து வைத்த அவர், நிலைபேறு பெற்றவராக ஆனார்.

ஸ்காட்லாந்தின் எல்லைக்கும் டம்ஃபிரைஸ் நகருக்கும் இடையே அமைந்திருந்த எக்லெஃபெக்கான் நகரில் கார்லைல் வளர்ந்தார். எக்லெஃபெக்கான், டம்ஃபிரைஷயர் ஆகிய இடங்களை அவர் நேசித்தார். வெஸ்ட்மின்ஸ்டர் ஆபே தேவாலயத்தில் அவர் புதைக்கப்பட்டிருக்கக்கூடும், ஆனால், தான் எக்லெஃபெக்கானில் புதைக்கப்பட வேண்டும் என்று அவர் விரும்பினார். பிரிட்டனில் இருந்த அனைத்துச் சாலைகளிலும் எது மிகவும் அழகான சாலை என்று விக்டோரியா மகாராணி ஒருமுறை கார்லைலிடம் கேட்டபோது, "எக்லெஃபெக்கானில் இருந்து டம்ஃபிரைஸுக்குச் செல்லும் சாலை," என்று அவர் பதிலளித்தார். இரண்டாவது மிக அழகிய சாலையாக அவர் எதைக் கருதினார் என்று மகாராணி மீண்டும் அவரிடம் கேட்டதற்கு, "டம்ஃபிரைஸிலிருந்து எக்லெஃபெக்கானுக்குத் திரும்பிச் செல்லும் சாலை," என்று கார்லைல் பதிலளித்தார்.

அவர் மிகவும் நேசித்த எக்லெஃபெக்கான் கிராமத்தில் இருந்த அவரது கல்லறைக்குச் சென்று, அதனருகில் அமர்ந்து, அவரது படைப்புகள் சிலவற்றை நான் படித்தேன். அங்கு கார்லைலின் செய்தியை முற்றிலும் புதிய ஒரு வழியில் நான் புரிந்து கொண்டேன். அதன் சாராம்சம் இதுதான்: ஒருபோதும் முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள்; எடுத்தக் காரியத்தை ஒருபோதும் கைவிடாதீர்கள்; துணிந்து எதிர்த்து நில்லுங்கள்; வெற்றி கிட்டும்வரை எதிர்த்துப் போராடுங்கள். கடவுள் உங்களுக்கு உதவுவார். கார்லைலைப் பொறுத்தவரை, "நீங்கள் ஒரு வீரனாக இருக்கப் போகிறீர்களா அல்லது ஒரு கோழையாக இருக்கப் போகிறீர்களா?" என்று வாழ்க்கை நம் ஒவ்வொருவரிடமும் கேட்கிறது. இது ஒரு நேரடியான, வெளிப்படையான கேள்வி. கார்லைலுக்கு இப்படிப்பட்ட யோசனைகள் எங்கிருந்து வந்தன? பைபிளில் இருந்துதான். அவருக்குப் பிடித்தமான பைபிள் வாசகம் இது: "வலிமையானவராகவும் துணிச்சல் மிக்கவராகவும் இருங்கள், பயத்தையும் அவநம்பிக்கையையும் விட்டுத் தள்ளுங்கள்; ஏனெனில், நீங்கள் எங்கு சென்றாலும் கடவுள் உங்களுடன் இருக்கிறார்."

நீங்கள் ஒரு வீரனாக இருக்கப் போகிறீர்களா அல்லது ஒரு கோழையாக இருக்கப் போகிறீர்களா? நீங்கள் உரம்வாய்ந்த மனத்தைக்

கொண்டிருக்கப் போகிறீர்களா அல்லது மென்மையான மனத்தைக் கொண்டவராக இருக்கப் போகிறீர்களா? நேர்மறைச் சிந்தனையாளர் ஒருபோதும் ஒரு கோழையாக இருக்க மாட்டார். அவர் தன்மீதும் வாழ்வின்மீதும் மனிதகுலத்தின்மீதும் கடவுள்மீதும் நம்பிக்கை கொண்டிருக்கிறார். தன் சொந்த வலிமையையும் தன் சொந்தத் திறமையையும் அவர் அறிந்திருக்கிறார். அவர் எதற்கும் அஞ்சாதவராகவும் தடுத்து நிறுத்தப்பட முடியாதவராகவும் இருக்கிறார். எது வந்தாலும், அதிலிருந்து சிறந்தவற்றை அவர் எடுத்துக் கொள்வார்.

நேர்மறைச் சிந்தனையாளர் பயன்படுத்துகின்ற சூத்திரம், அவர் தனது பலவீனத்தை வலிமையாக மாற்றுவதற்கு உதவுகின்றது. சிறிது காலத்திற்கு முன்பு, சேஸ் மன்ஹாட்டன் வங்கி, புதிய வானுயரக் கட்டிடம் ஒன்றைக் கட்டுவதற்காக அகழ்வுப் பணியைத் துவக்கியது. மன்ஹாட்டன் நகரின் பெரும்பகுதி திடமான படுக்கைப் பாறைகளால் ஆனவை. இதனால்தான் விண்ணைத் தொடும் கட்டிடங்கள் இங்கு கட்டப்படுகின்றன. ஆனால், சேஸ் மன்ஹாட்டன் வங்கி துவக்கத்தில் மேற்கொண்ட அகழ்வுப் பணிகள், அந்த இடத்தில் திடமான பாறைகளுக்கு பதிலாகப் புதைமணல் இருந்ததாகத் தெரிவித்தன. எனவே, இப்படிப்பட்ட ஸ்திரமற்ற அடித்தளத்தில் ஒரு வானுயரக் கட்டிடத்தைக் கட்டுவது மிகவும் சிரமமான காரியமாக இருக்கும் என்று தெரிவிக்கப்பட்டது.

எனவே, வங்கி அதிகாரிகள், இந்தச் சூழ்நிலையை ஆக்கபூர்வமாக எதிர்கொள்வதற்கான வழிகளைப் பரிந்துரைக்குமாறு வல்லுனர்களின் உதவியை நாடினர். அந்த இடத்தில் திடமான பாறைகளைப் போட்டு நிரப்பலாம் என்று ஒரு நிபுணர் பரிந்துரைத்தார். கான்கிரீட் தூண்களைத் தரையில் உருவாக்கி, அவற்றின்மீது கட்டிடத்தை நிறுவலாம் என்று இன்னொருவர் பரிந்துரைத்தார். ஆனால் இவற்றுக்கு அதிக அளவில் செலவாகும் என்று கணிக்கப்பட்டதால் இந்த யோசனைகள் கைவிடப்பட்டன. இது குறித்து திலவியலாளர்களிடம் கலந்தாலோசிக்கப்பட்டது. புதைமணலை மணற்கற்களாக மாற்றுவதற்கு எத்தனைக் காலம் ஆகும் என்று அவர்களிடம் கேட்கப்பட்டபோது, அதற்குப் பல லட்சம் வருடங்கள் ஆகும் என்று அவர்கள் பதிலளித்தனர். அத்தனை வருடங்கள் தங்களால் காத்திருக்க முடியும் என்று அந்த வங்கியினர் நம்பவில்லை! பிறகு அவர்கள், மணலை திடப்படுத்தும் நிபுணர்கள் சிலரை அழைத்துப் பேசினர். அவர்களுடைய தேடல் அதோடு நின்றது. ஏனெனில், புதைமணல் பிரச்சனையை எப்படிக் கையாள்வது என்பதை இந்த நிபுணர்கள் அறிந்திருந்தனர். புதைமணலுக்குள் குழாய்களை ஆழமாகச் செலுத்தி,

சோடியம் சிலிக்கேட் மற்றும் கால்சியம் குளோரைடு கலந்த ஒரு நீர்மத்தை அவர்கள் அவற்றில் ஊற்றினர். ஒருசில நாட்களில், அந்தப் புதைமணல் திடமான மணற்பாறையாக மாறியது. அறுபது மாடிகளைக் கொண்ட ஒரு வானுயரக் கட்டிடத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்குப் போதுமான அளவு வலிமையாகவும் கடினமாகவும் அது இருந்தது.

இது ஓர் அதிசயமாக உங்களுக்குத் தோன்றுகிறதா? இல்லை. ஏனெனில், ஓர் ஆழமான அறிவியல் கோட்பாட்டிற்கு ஏற்ப, நிரூபிக்கப்பட்ட ஓர் அறிவியல் சூத்திரத்திற்கு ஏற்ப இது மேற்கொள்ளப்பட்டது. இந்த சாதனையின் முக்கியத்துவத்தை ஒன்றுமில்லாமல் மங்கச் செய்கின்ற 'அதிசயங்களை' நான் பார்த்திருக்கிறேன். பலவீனமான, வீழ்த்தப்பட்ட ஆளுமைகளைக் கொண்டிருந்த நபர்கள், நேர்மறைச் சிந்தனை எனும் ஒரு தனிச்சிறப்பான, உள மற்றும் ஆன்மீகத் திரவத்தைத் தங்களுக்குள் செலுத்தியதன் மூலம் பாறையைப்போல் திடமான ஆளுமையைக் கொண்டவர்களாக மாறியதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். வாழ்வின் சுமையை மிகவும் வெற்றிகரமாகத் தாங்கக்கூடிய வலிமை படைத்த மக்களாக அவர்கள் மாறியுள்ளனர்.

இத்தகைய பரிபூரண மாற்றம் நம் அனைவருக்கும் சாத்தியம்தான். இவ்விதத்தில்தான் நேர்மறைச் சிந்தனை எப்போதும் வேலை செய்கிறது. நேர்மறைச் சிந்தனையைக் கொண்டு, கோழைகளாக இருப்பதிலிருந்து துணிச்சல்காரர்களாக நம்மை நம்மால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும்; மென்மையான மனத்தைக் கொண்டவர்களாக இருப்பதிலிருந்து உரம்வாய்ந்த மனத்தைக் கொண்டவர்களாக நம்மை நம்மால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும்; பலவீனமான, எதிர்மறையான, நிலைதடுமாறும் நபர்களாக இருப்பதிலிருந்து நேர்மறையான வலிமை கொண்டவர்களாக நம்மை நம்மால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய நேர்மறைச் சிந்தனையின் சக்தி நம் எல்லோரிடமும் இருந்தாலும், அதைத் தங்களுக்குப் பலனளிக்கச் செய்வதில் சிலர் சிரமத்தை அனுபவிக்கின்றனர். நேர்மறைச் சிந்தனையின் முழுமையான பயன்பாட்டிற்கும் அவர்களுக்கும் இடையே ஏதோ வினோதமான உளவியல்ரீதியான தடை இருப்பதுதான் இதற்குக் காரணம். நேர்மறைச் சிந்தனை பலனளிக்கக்கூடாது என்ற ஓர் எண்ணம் அவர்கள் மனத்தில் அடிக்கடி எழுகின்றது. அவர்கள் வெற்றி பெற விரும்புவதில்லை. உண்மையில், வெற்றி பெற அவர்கள் பயப்படுகின்றனர். கழிவிரக்கம் கொள்வது அவர்களுக்குச் சுலபமானதாக இருக்கிறது. எனவே, அவர்கள் தங்களது சொந்தத் தோல்வியை உருவாக்கிக் கொள்கின்றனர். அந்தத் தோல்வியிலிருந்து

மீள்வதற்கு, நேர்மறைச் சிந்தனை போன்ற ஏதேனும் ஒரு தூண்டுதல் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும்போது, அது பலனளிக்கக்கூடாது என்பதை ஆழ்மனரீதியாக அவர்கள் உறுதி செய்து கொள்கின்றனர். எனவே, தாங்கள்தான் குற்றவாளி என்று உணர்வதற்குப் பதிலாக, அந்தக் கோட்பாட்டை அவர்கள் குற்றப்படுத்துகின்றனர். ஆனால் இப்படிப்பட்ட ஆரோக்கியமற்ற மனச் செயல்பாடுகளை நாம் புரிந்து கொள்ளும்போது, நேர்மறைச் சிந்தனை பலனளிக்கத் துவங்குகிறது. கலிபோர்னியா மாநிலத்தின் பெட்டலூனா நகரில் வசிக்கின்ற ஒரு பெண்மணியிடமிருந்து சமீபத்தில் எனக்கு இக்கடிதம் வந்தது:

> என் வாழ்வில் முதன்முறையாக, என் எண்ணங்கள் மூலமாக என் சொந்த துரதிர்ஷ்டத்தை நான் எப்படி உருவாக்கியுள்ளேன் என்பதை என்னால் பார்க்க முடிகிறது. நேர்மறைச் சிந்தனை பற்றி நீங்கள் எழுதியுள்ள புத்தகத்தைப் படித்து என் மனத்தைத் தெளிவுபடுத்த முயற்சித்ததிலிருந்து, பல வருடங்களுக்கு முன்பு நான் மறந்துவிட்டதாக நான் நினைத்துக் கொண்டிருந்த சிறுசிறு கோபங்கள் இப்போதும் என் மனத்தில் முளைப்பதை நான் காண்கிறேன். இப்படிப்பட்ட அற்பமான விஷயங்களை இத்தனை வருடங்களாக நான் என்னுடன் சுமந்து வந்திருப்பதை என்னவென்று சொல்வது.
>
> இச்சிறு கறையான்களைக் களைவதற்கு நிச்சயமாக நீங்கள் எனக்கு உதவியிருக்கிறீர்கள். சரியான பாதையை எனக்குக் காட்டியதற்காக நான் உங்களுக்கு நன்றி கூற விரும்புகிறேன். நானும் தொடர்ச்சியான தோல்வியை அனுபவித்து வந்துள்ளவள்தான். சிறந்தவற்றை நான் ஒருபோதும் எதிர்பார்த்ததில்லை, எனவே சிறந்தவை எனக்கு ஒருபோதும் கிடைத்ததே இல்லை. ஆனால் இன்றிலிருந்து, எனக்கு விருப்பமான விஷயங்களை நம்பிக்கையோடு பின்தொடர்ந்து செல்லப் போகிறேன்.
>
> கடவுள் எனக்கு ஒரு நல்ல வாய்ப்பைக் கொடுத்தார், ஆனால் அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கான அறிவு எனக்குத்தான் இருக்கவில்லை என்பதை நான் உணர்கிறேன். பெரும் முயற்சியுடன் வலிமையாக நான் நிர்மாணித்து வைத்துள்ள இந்த மனத் தடைகளை நான் களையும்போது, கடவுள்மீதான எனது விசுவாசம் இன்னும் ஆழமாகும்.

தன் சொந்த எண்ணங்கள் மூலமாகத் தனது சொந்த துரதிர்ஷ்டத்தைத் தான் உருவாக்கி வந்துள்ளதை முதன்முறையாகத்

தான் காண்பதாக இப்பெண்மணி குறிப்பிட்டிருந்தார். நாம் நமது சொந்தத் தோல்வியை உருவாக்குவதை நிறுத்த வேண்டும். வெற்றி நம் பக்கம் வந்துவிடுமோ என்று அஞ்சுவதை நாம் நிறுத்த வேண்டும்.

எனது மிகச் சிறந்த நண்பர் ஒருவர், வணிக மருத்துவத் துறையில் தனிச்சிறப்புடன் திகழ்பவர். அமெரிக்காவின் மாபெரும் நிறுவனம் ஒன்றின் மருத்துவ இயக்குனர் அவர். மிக மோசமான தோல்வியிலிருந்து மீண்டெழுந்து, மிகப் பெரிய வெற்றியை அவர் அடைந்துள்ளார். மாபெரும் வலிமை எனும் ஆன்மீக மருந்தைக் கொண்டு புதைமணலிலிருந்து மணற்பாறையாக அவர் உருவெடுத்தார். அன்றொரு நாள், அவரிடமிருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. பின்வரும் பத்தி அதில் இடம்பெற்றிருந்தது:

> வெற்றியோடு நான் எப்போதும் போராடி வருகிறேன். என்னைப் பொறுத்தவரை, தோல்வியினால் ஏற்படும் கசப்பைவிட, கையாள்வதற்கு மிகவும் கடினமான, அதிகத் தீங்கு விளைவிக்கின்ற ஓர் இனிமை வெற்றியில் நிலை கொண்டுள்ளது. ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கு இது நிச்சயமாக உதவப் போவதில்லை.

இவரை நான் டாக்டர் டாம் என்று அழைக்கப் போகிறேன். இவரது கடந்தகாலக் கதை மிகவும் ஆச்சரியகரமானது. வெற்றியுடன் இவர் பெரும் போராட்டத்தைச் சந்தித்தார். வெற்றியை இவர் விரும்பவில்லை. வெற்றியை எதிர்கொள்வதற்கு பதிலாக, கிட்டத்தட்டத் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் நிலைவரை அவர் சென்றுவிட்டார். அந்த அளவுக்கு வெற்றியைக் கண்டு அவர் அஞ்சினார். 1938ம் ஆண்டில், மனநோயாளிகளுக்கான மாநில மருத்துவமனையில் ஒரு மருத்துவராக அவர் வேலை பார்த்தார். பத்து வருடங்கள் கழித்து, அதே மருத்துவமனையில் அவர் ஒரு நோயாளியாக இருந்தார். டாக்டர் டாம் அனைத்து அனுகூலங்களுடன் தன் வாழ்க்கையைத் துவக்கினார். உண்மையில், அவருக்கு இருந்த ஏராளமான அனுகூலங்கள் காரணமாக அவர் பிரச்சனைகளில் சிக்கினார். சமூக அந்தஸ்து, ஒரு சிறப்பான கல்வித் தகுதி, செல்வம், ஆரோக்கியம், நல்ல தோற்றம் ஆகியவை அவருக்கு இருந்தன. அவருக்கு ஒன்பது வயது ஆகும்வரை, அவர் படித்துக் கொண்டிருந்த தனியார்ப் பள்ளியில் ஒரு செவிலி அவருக்கு அருகிலேயே அமர்ந்திருந்தார். அவர் உயர்நிலைப் பள்ளியில் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது, கையெழுத்திடப்பட்ட வெற்றுக் காசோலைகளை அவரது தந்தை அவருக்குக் கொடுத்தார். தனக்கு எது வேண்டும் என்றாலும், டாம் உடனடியாக ஒரு காசோலையைப் பயன்படுத்தினார்.

அது அவ்வளவு சுலபமாக இருந்தது. ஆனால் கூடவே பிரச்சனையும் ஏற்பட்டது. மற்றவர்கள் எப்போதும் இவரைக் கண்காணித்துக் கொண்டே இருந்தனர். அவர் மிகப் பிரபலமான ஒரு குடும்பத்திலிருந்தும் மிக 'அற்புதமான' ஒரு சூழலிலிருந்தும் வந்ததால், அவரிடமிருந்து மிகச் சிறந்த விஷயங்களை அவர்கள் எதிர்பார்த்தனர். ஆனால் டாம் செய்த எதுவும் அவர்களது எதிர்பார்ப்புகளைப் பூர்த்தி செய்யவில்லை. வெற்றி எந்தவிதமான திருப்தியையும் ஒருபோதும் அவருக்குக் கொடுக்கவில்லை. உண்மையில், அவருக்குக் கிடைத்த வெற்றி, எப்போதும் பிறரை அவர்மீது கோபம் கொள்ளச் செய்தது. "அவர் வெற்றியாளராக இருப்பதில் என்ன பெரிய ஆச்சரியம்? அவருக்கென்ன குறை?" என்று அவர்கள் கடுகடுத்தனர்.

எனவே, நம்மில் பலரது ஆழ்மனங்கள் என்ன செய்யுமோ, அதைத்தான் டாமின் ஆழ்மனமும் செய்தது. அது, "வெற்றியிலிருந்து என்னால் திருப்தி பெற முடியாவிட்டால், அதை நான் தோல்வியிட மிருந்து பெற்றுக் கொள்வேன்," என்று கூறியது, பிறகு அவர் பிரமாதமாகத் தோற்கத் துவங்கினார். அவர் கல்லூரியில் படித்தக் காலத்தில் மதுவருந்தத் துவங்கினார். மருத்துவக் கல்லூரியில் இருந்தபோது, அவரது குடிப் பழக்கம் எல்லை மீறிப் போனது. போதை மருந்துப் பழக்கமும் இதில் சேர்ந்து கொண்டு, அவரது பிரச்சனைகளைப் பன்மடங்காக ஆக்கியது. அவர் திருமணம் செய்து கொண்டு, ஒரு மருத்துவமனையை நிர்மாணித்து, ஒரு குழந்தைக்குத் தகப்பனாகவும் ஆனார். ஆனாலும் அவரது சீரழிவு தொடர்ந்தது. பத்து வருடங்களில், ஒரே ஒருமுறை மதுவை ருசித்தால்கூட, கண்மூடித்தனமாகப் பல நாட்களாகவும் பல வாரங்களாகவும் தொடர்ச்சியாகக் குடிக்கும் மோசமான நிலையை அவர் எட்டியிருந்தார். அவர் ஒருமுறை, நீண்ட நாட்கள் காணாமல் போய்விட்டு மீண்டும் தன் வீட்டிற்குத் திரும்பி வந்தபோது, சீர்திருத்தப்படுவதற்காக மனநல மருத்துவமனையில் சேர்வதற்கான உத்தரவு ஆவணங்கள் தனக்கு வந்திருந்ததை அவர் பார்த்தார். ஒருசில வருடங்களுக்கு முன்பு ஒரு மருத்துவராக வேலை பார்த்த அதே மாநில மருத்துவமனையின் வன்முறைப் பிரிவில் அவர் ஒரு நோயாளியாக அனுமதிக்கப்பட்டார்.

"நாற்பத்தைத்து நாட்களாக நான் புத்தி பேதலித்துக் கிடந்தேன், தனிமைச் சிறையில் அடைக்கப்பட்டேன். ஒரு விலங்கைப்போல் ஓர் அலுமினியத் தட்டில் எனக்குச் சாப்பாடு போட்டனர். அதன் பிறகு, அறுபத்தெட்டு நாட்கள் நான் கோமாவில் இருந்தேன். வாழ்க்கைக்கும் மரணத்திற்கும் இடையே நான் போராடிக் கொண்டிருந்தேன். ஒரு மனிதனால் இதற்குக் கீழே செல்ல முடியாது. பிறகு திடீரென்று ஒருநாள்,

மிக மெதுவாகவும் மிகத் தெளிவாகவும் பேசப்பட்ட இந்த பைபிள் வாசகம் என் காதுகளில் விழுந்தது: 'மேற்கிலிருந்து கிழக்கு எவ்வளவு தொலைவு இருக்கிறதோ, அவ்வளவு தொலைவிற்கு உன்னுடைய பாவங்களை நான் உன்னிடமிருந்து விலக்கி வைத்துவிட்டேன்'. அதைப் பற்றி நினைக்கும்போது இப்போதும் என் இதயம் படபடக்கிறது. அக்கணத்திலிருந்து என் வாழ்க்கை பரிபூரணமாக மாறிவிட்டது," என்று டாம் கூறுகிறார்.

என்ன நிகழ்ந்தது? டாமிற்கு அது பற்றி எதுவும் தெரியவில்லை. தான் மாறிவிட்டிருந்தோம் என்பதை மட்டுமே அவர் அறிந்தார். அவர் அமைதியானவராக ஆனார். தனிமைச் சிறையிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டு, பொதுப் பிரிவில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அங்கு இரண்டு நபர்கள் அவருக்கு நண்பர்களாக ஆனார்கள். மதுப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகியுள்ளவர் அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கு உதவுகின்ற 'ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸ்' அமைப்பை அவர்கள் அவருக்கு அறிமுகப்படுத்தினர். காலப்போக்கில், அந்த அமைப்பைச் சேர்ந்த அவரது நண்பர்களின் உதவியுடன், மருத்துவமனையிலிருந்து அவர் தற்காலிகமாக விடுவிக்கப்பட்டார்.

அந்த நேரத்தில்தான் ஒரு சமயக் கருத்தரங்கில் நான் டாமை சந்தித்தேன். நான் அந்தக் கருத்தரங்கில் பேசினேன். வாழ்க்கை குறித்து இவ்வளவு அதிக தாகத்துடனும் பசியுடனும் இருந்த ஒரு நபரை நான் அதற்கு முன்பு ஒருபோதும் பார்த்திருக்கவே இல்லை. அவர் கடவுளைத் தேடினார், கடவுள் அவரைத் தேடினார், அவர்கள் இருவரும் ஒருவரையொருவர் கண்டுகொண்டனர்.

டாக்டர் டாம் உடனடியாகத் தன் மருத்துவத் தொழிலுக்குத் திரும்பவில்லை, தான் அதற்கு இன்னும் தயாராகவில்லை என்று அவர் உணர்ந்தார். குழந்தைப்பருவத்தில் தான் கற்றக் கல்விக்குத் துளிகூடத் தொடர்பில்லாத ஒரு வேலையைத் தானே சொந்தமாகத் தேடிக் கொள்ள அவர் விரும்பினார். நகரின் குப்பை மேட்டில் ஒரு கூலியாள் வேலையை மட்டுமே அவரால் தேடிக் கொள்ள முடிந்தது. சற்று யோசித்துப் பாருங்கள்! மிக உயர்ந்த திறமை படைத்தப் பணக்கார இளைஞர் ஒருவர், நகரின் குப்பை மேட்டில் ஒரு கூலியாளாக வேலை பார்த்தார். அதுவும். அவர் பிறந்த அதே சமூகத்தில். ஆனால் அவர் அதைத்தான் விரும்பினார். தன் குடும்பம் அல்லது தனது பணத்திற்காக அல்லாமல், தான் யாராக இருக்கிறோமோ அதற்காகத் தான் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறோமா என்று பார்க்க அவர் விரும்பினார்.

ஒருநாள் அவர் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது, நகராட்சி மன்றத்திலிருந்து சிலர் அங்கு சோதனையிடுவதற்காக வந்தனர்.

அவர்களில் ஒருசிலர் தனது முன்னாள் பள்ளி மாணவர்கள் என்பதை டாக்டர் டாம் கண்டுகொண்டார். திடீரென்று அவர் அவமானத்தால் கூனிக் குறுகினார். அவர்கள் தன்னை அடையாளம் கண்டுகொள்வார்களோ என்று பயந்தார். பிறகு, அவர் வேறு பக்கமாகத் திரும்பி, கீழே குனிந்து, ஏதோ வேலை செய்வதுபோல் பாசாங்கு செய்தார். அவருடன் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்த கறுப்பர் இனத் தொழிலாளி ஒருவர், அவர் இவ்வாறு செய்ததையும், அதே நேரத்தில், அங்கு சோதனையிட்டுக் கொண்டிருந்த, மிடுக்காக உடையணிந்திருந்த நகராட்சி மன்ற உறுப்பினர்களையும் பார்த்தார். சூழ்நிலையை அவர் விரைவாக மதிப்பிட்டிருக்க வேண்டும். ஏனெனில், அந்த உறுப்பினர்கள் அங்கிருந்து திரும்பிச் சென்றவரை, ஒரு வார்த்தைகூடப் பேசாமல், மறு பக்கமாகத் திரும்பி டாக்டர் டாமின் வேலையை அவர் செய்தார். புரிதல் மற்றும் சகோதரத்துவம் பற்றி நான் இதுவரை கேள்விப்பட்டுள்ளதிலேயே மிகப் பெரிய, மிகவும் அன்பான நடத்தை இதுதான். டாக்டர் டாமும் அவரது கறுப்பர் நண்பரும் அது பற்றி ஒருபோதும் பேசிக் கொள்ளவில்லை. ஆனால், அது அந்த இளம் மருத்துவரின் வாழ்வில் மிக அற்புதமான ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய ஓர் இணைப்பை அவர்கள் இருவருக்கும் இடையே உருவாக்கியது. தனக்குத் தேவைப்பட்ட வலிமையை அவர் அதிலிருந்து பெற்றார்.

"அவரது பெயர் ஃபிராங்க். அவர் எனக்காகச் செய்த விஷயம் அவருக்கு ஒருபோதும் தெரியப் போவதில்லை. அவர் என்னை ஏற்றுக் கொண்டார். நான் வேறு எதற்காகவும் அன்றி எனக்காக ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறேன் என்பதை அவர் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார். முதலில், மருத்துவமனையின் தனிமைப் பிரிவில் கடவுளால் நான் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டேன், பிறகு இவரது ஒப்புதல் எனக்குக் கிடைத்தது. மீண்டும் என் வாழ்க்கையைத் துவக்குவதற்கு எனக்குத் தேவைப்பட்டது அதுதான்," என்று டாக்டர் டாம் என்னிடம் கூறினார்.

இன்று, அவர் மீண்டும் ஒரு வெற்றிகரமான மருத்துவராகச் செயல்பட்டு வருகிறார். தான் புதிதாகக் கண்டுபிடித்திருந்த மன உரத்திலிருந்து கிடைக்கப் பெற்ற ஒருவகையான உற்சாகமும் புரிந்துணர்வும் அவரிடம் காணப்படுகிறது. கார்லைலின் வார்த்தைகளில் கூறினால், ஒரு கோழையாக இருந்த அவர் ஒரு வீரனாக மாறியிருந்தார். வெற்றி குறித்த பயம் தொடர்பான இப்படிப்பட்ட விசித்திரமான அனுபவங்கள் நம்மில் பலருக்குக் கிடைக்காமல் போயிருக்கலாம், ஆனால், நேர்மறைச் சிந்தனை பலனளிக்கக்கூடாது என்று அடிக்கடி நாம் விரும்புவது உண்மைதான். நாம் தொடர்ந்து தோற்பதை ஆழ்மனரீதியாக நாம் உறுதி செய்து கொள்கிறோம்.

ஆனால் நேர்மறைச் சிந்தனை பலனளிப்பதைத் தடுத்து நிறுத்துகின்ற காரணி இது மட்டுமல்ல. சில சமயங்களில், நாம் துடைத்தெறிய மறுக்கின்ற பல வலிமையான எதிர்மறை அம்சங்கள் நம் வாழ்வில் இருக்கின்றன. நேர்மறை ஆற்றல்களை முடுக்கி விடுவதற்கு நாம் மிகக் குறைந்த முயற்சிகளை மேற்கொள்கிறோம், ஆனால் அவை எதிர்மறையான ஆற்றல்களால் தடுக்கப்படுகின்றன.

ஒருமுறை நான் ஒரு ஹோட்டலின் பேரரங்கத்தில் சொற்பொழிவாற்றி முடித்தபோது, பார்வையாளர்களில் ஒருவர் என்னிடம் வந்து, "நேர்மறைச் சிந்தனை பற்றிய உங்களுடைய புத்தகங்களை நான் படித்து வந்திருக்கிறேன். நேர்மறைச் சிந்தனையை நான் முயற்சித்துப் பார்த்துவிட்டேன், ஆனால் அது பலனளிக்காது," என்று கூறினார்.

"அது ஏன் பலனளிக்காது?" என்று நான் கேட்டேன்.

"அதைத்தான் நான் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்." என்று அவர் கோபமாகக் கூறினார்.

அன்றிரவு வெகுநேரம் கழித்துப் புறப்படவிருந்த ஒரு விமானத்தில் நான் திரும்புவதாக இருந்ததால், ஹோட்டலில் நான் தங்கியிருந்த அறைக்கு வந்து என்னுடன் பேசுமாறு நான் அவரை அழைத்தேன். நாங்கள் இருவரும் என் அறையில் அமர்ந்தபோது, அவர், "உங்களிடம் மரியாதைக் குறைவாக நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது என் நோக்கமல்ல. ஆனால் என்ன தவறு என்று நான் கண்டுபிடிக்க முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். நான் என் பிடிமானத்தை இழந்துவிட்டது போலத் தோன்றுகிறது. நான் எப்போதும் பதற்றமாகவும் படபடப்பாகவும் இருக்கிறேன். எனக்கு ஓர் அற்புதமான மனைவியும் அன்பான குடும்பத்தினரும் வாய்த்திருக்கிறார்கள். என் தொழில் சிறப்பாகச் சென்று கொண்டிருக்கிறது. எனக்கு ஓர் அருமையான வீடு இருக்கிறது. நான் முறையாக தேவாலயத்திற்குச் சென்று வருகிறேன். நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பேன் என்று நீங்கள் நினைக்கக்கூடும். ஆனால் . . ." அவரது பிரசங்கம் இப்படித் தொடர்ந்து போய்க் கொண்டே இருந்தது. ஒரு பிரச்சனையை அடுத்து இன்னொரு பிரச்சனை. நேர்மறைச் சிந்தனை தனக்கு எந்த நல்லதையும் செய்யவில்லை என்று அவர் கூறினார்.

சிறிது நேரம் நான் அவரிடம் உரையாடிய பிறகு, அவரிடம் இக்கேள்வியைக் கேட்க வேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றியது: "நீங்கள் ஏதேனும் தவறு செய்து கொண்டிருக்கிறீர்களா ?"

"பெரிதாக ஒன்றுமில்லை," என்று அவர் முணுமுணுத்தார்.

"அது என்னவென்றுதான் கூறுங்களேன்," என்று நான் கேட்டேன்.

"அதைப் பற்றி விவாதிப்பதில் எந்த அர்த்தமும் இல்லை. நான் செய்யும் விஷயங்களுக்கும் என் பிரச்சனைகளுக்கும் எந்தத் தொடர்பும் இல்லை. எல்லோரும் செய்வதைத்தான் நானும் செய்து கொண்டிருக்கிறேன்."

"எல்லோரும் என்ன செய்கிறார்கள்?" என்று நான் கேட்டேன்.

"மில்வாக்கீ நகரில் ஒரு பெண்ணுடன் நான் சிறிதளவு முறையற்றத் தொடர்பு கொண்டிருக்கிறேன்," என்று அவர் கூறினார்.

"எவ்வளவு சிறிய அளவு?" என்று நான் கேட்டேன்.

அவர் சற்றுத் தயங்கிவிட்டு, "சிறிய அளவு என்று கூற முடியாது," என்று கூறினார்.

"நீங்கள் இதை வெளிப்படையாக எதிர்கொண்டுவிடுவது நல்லது. உண்மை என்னவென்றால், நீங்கள் ஏதோ தவறு செய்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதையும், அது குறித்து நீங்கள் அவமானமாக உணர்கிறீர்கள் என்பதையும், நேர்மறைச் சிந்தனை உங்களுக்கு ஏன் பலனளிப்பதில்லை என்பதற்கான காரணம் அதுதான் என்பதையும் நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்கள்."

அவர் தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ளும் விதமாக, "ஆனால் எப்படி?" என்று சற்று உரத்தக் குரலில் கேட்டார்.

"உங்கள் ஆளுமையைக் குழிதோண்டிப் புதைப்பதற்கான ஒரு வழி குற்ற உணர்விடம் இருக்கிறது. அது உங்களிடம் பயத்தையும் சுயசந்தேகத்தையும் முளைவிடச் செய்கிறது. உங்களது சிந்தனைக்கு ஜீவனூட்டுகின்ற சக்தியை அது ஒடுக்கிவிடுகிறது. ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை அதிகச் சிரமமானதாக ஆகிவிடுகிறது. அதோடு, சுயதண்டனை இயங்குமுறையையும் நீங்கள் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. நீங்கள் ஏதேனும் தவறு செய்து கொண்டிருக்கும்போது, உங்கள் மனசாட்சியின் உறுத்தலில் இருந்து மீள்வதற்கு நீங்கள் உங்களை தண்டித்துக் கொள்ள விரும்புகிறீர்கள். எனவே, கேட்பதற்கு இது வினோதமாக இருந்தாலும்கூட, உண்மையில் நீங்கள் உங்களைத் தோல்வியுறச் செய்யவே முயற்சிக்கிறீர்கள். இவை அனைத்தும் உங்களிடம் உள்ள நேர்மறை உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் தடுத்துவிடுகின்றன. உங்கள் துயரங்கள் மற்றும் முரண்பாடுகள் அனைத்தும் உங்கள் வாழ்வில் உள்ள இந்த இனிமையற்றப் பகுதியிலிருந்து முளைவிடுவதற்கான சாத்தியம் அதிகம்," என்று நான் கூறினேன்.

"இது குறித்து நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?" என்று அவர் கேட்டார். பிறகு, அவரே தொடர்ந்து, "இதற்கான விடை எனக்குத் தெரியும் என்று நினைக்கிறேன். நான் அதை நிறுத்த வேண்டும், பிறகு

மன்னிப்புக் கேட்க வேண்டும் - அப்படித்தானே?" என்று கேட்டார்.

"மிகச் சரியாகக் கூறினீர்கள்," என்று நான் ஒத்துக் கொண்டேன். "அதோடு நீங்கள் உங்களையே மன்னித்துக் கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் இப்போதே அதைத் துவக்க விரும்புகிறீர்களா?" என்று நான் கேட்டேன். அவர் சம்மதம் தெரிவித்துத் தலையசைத்தார். அவர் அதில் உறுதிப்பாட்டுடன் இருந்ததை என்னால் காண முடிந்தது. எனவே நான் அவருக்காகப் பிரார்த்தித்தேன், அவரும் தனக்காகப் பிரார்த்தித்தார். அவர் இறக்கி வைக்க வேண்டிய பாரம் உண்மையிலேயே அதிகமாக இருந்ததால், உரத்தக் குரலில் பிரார்த்திக்குமாறு நான் அவரிடம் கூறினேன். அவர் உண்மையிலேயே மாற விரும்பியதால், ஆன்மீக வலிமையைக் கடவுள் அவருக்குள் பொழிந்தார். பிறகு அவரது நேர்மறைச் சிந்தனை உண்மையிலேயே வேலை செய்யத் துவங்கியது. மில்வாக்கி நகரில் இருந்த பெண் அவரது வாழ்விலிருந்து காணாமல் போய்விட்டார். அவரிடம் இருந்த குற்ற உணர்வும் முரண்பாடுகளும் நீங்கின. அவர் தன்னை ஆன்மீகரீதியாக ஒழுங்கமைத்துக் கொண்டது, நேர்மறைச் சிந்தனையைச் செயல்படுத்தி நல்ல விளைவுகளைப் பெறுவதை அவருக்குச் சாத்தியமாக்கியது. இந்த மாற்றங்கள் அனைத்தும் ஒரே நேரத்தில் நிகழ்ந்துவிடவில்லை, ஆனால் இவை நிச்சயமாக நிகழ்ந்தன. அதுதான் இங்கு முக்கியம். ஒரு நபர் மாறும்போது, உண்மையிலேயே தன் வாழ்வில் கடவுளை மையமாக வைத்து மாறும்போது, எல்லாமே மாறுகின்றன என்பது உலகில் உள்ள மாபெரும் உண்மைகளில் ஒன்று.

இதில் எந்த ரகசியமும் இல்லை. இதுவும் பொது அறிவு சம்பந்தப்பட்ட விஷயம்தான். நாம் ஏதோ தவறு செய்கிறோம், அது குறித்துக் குற்ற உணர்வு கொள்கிறோம், பிறகு தண்டனையை எதிர்பார்க்கிறோம். இது நிறைவேற்றப்படாவிட்டால், நம்மை நாமே தண்டித்துக் கொள்கிறோம், பெரும்பாலும் தோல்விகள் வாயிலாக, மனித மனம் இவ்வாறுதான் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு சூழ்நிலையைச் சரிப்படுத்துவதற்கு முதலில் நமது தவறுகளை நாம் துப்புரவு செய்ய வேண்டும். பிறகு குற்ற உணர்வுகள் மறைகின்றன, தோல்விகளால் நம்மை தாமே தண்டித்துக் கொள்வதற்கான தேவை களையப்படுகின்றது. இந்தச் செயல்முறை நிறைவடையும்போது, நேர்மறைச் சிந்தனைக் கோட்பாடுகள் மிகச் சிறந்த பலனளிக்கும்.

நேர்மறைச் சிந்தனை சில சமயங்களில் ஏன் பலனளிப்பதில்லை என்பதற்கான மிக முக்கியக் காரணங்களில் ஒன்று, அது உண்மையிலேயே சோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டிருக்கவில்லை என்பதுதான். நேர்மறைச் சிந்தனைக்குப் பயிற்சியும் ஆய்வும் நீண்டகால

விடாமுயற்சியும் அவசியம். நீங்கள் அது குறித்துச் செயல்படத் தயாராக இருக்க வேண்டும். சில சமயங்களில் நீங்கள் நீண்ட காலம் அதற்கு உங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். பின்வரும் கதை அதற்கான ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு, தான் விரும்பிய விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு முன், இப்பெண், நான்கு மாதகாலம் கடுமையான மற்றும் வேதனையான முயற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. அவரிடமிருந்து எனக்கு வந்த கடிதத்தில் அவர் இவ்வாறு எழுதியிருந்தார்:

அன்புள்ள டாக்டர் பீல் அவர்களுக்கு,

1956ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 21ம் நாளன்று, நான் ஒரு தலைவலியுடன் கண்விழித்தேன். நான் முறைப்படி சான்றிதழ் பெற்ற ஒரு செவிலி. அந்த நேரத்தில் நான் என் தலைவலியைப் பற்றி அவ்வளவாகக் கவலைப்படவில்லை. மூன்று குழந்தைகளுக்குத் தாயான ஒருவருக்குத் தலைவலி ஏற்படுவது அசாதாரணமான விஷயம் அல்லவே. எனவே, ஓரிரு ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகளை விழுங்கினேன். ஆனால் இந்தத் தலைவலி அடுத்த எட்டு மாதங்களுக்கு எனது நிரந்தரத் தோழனாக இருக்கப் போவதை நான் அறியவில்லை.

எனக்கு ஏன் தலைவலி ஏற்பட வேண்டும்? ஏழு மருத்துவர்களைக் கலந்து ஆலோசித்தப் பிறகு, என் வங்கியிருப்பு சுத்தமாகத் துடைக்கப்பட்டிருந்தது. நான் பல புதிய மருந்துகளை உட்கொண்டதில் சுமார் ஏழு கிலோ எடை குறைந்திருந்தேன், பைத்தியக்காரியைப்போல் உளறித் திரிந்தேன், ஒரு கண்ணில் பார்வை மிகவும் மோசமாகியிருந்தது, ரத்த அழுத்தம் விண்ணைத் தொட்டிருந்தது, கூடவே தலைவலியும் இருந்தது.

என் கணவரும் நானும் சமயப் பற்றுமிக்கக் கத்தோலிக்கர்கள். பிரார்த்திப்பதற்குக்கூட எனக்குத் தெம்பு இருக்காததால், என் கணவர் எங்கள் இருவருக்காகவும் பிரார்த்தனை செய்தார். எனக்கு உதவுவதற்குக் கடவுள் தன்னை வழிநடத்த வேண்டும் என்று அவர் பிரார்த்தித்தார். நேர்மறைச் சிந்தனையின் சக்தியைப் பற்றி ஒரு கைரோபிராக்டரின் மருத்துமனையில் வைத்து நான் தெரிந்து கொண்டேன். எனது மருத்துவர் அதைப் பற்றிக் கூறிய எதையும் நான் நம்பவில்லை. ஆனால் "நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி என்ற உங்கள் புத்தகம் என் கைகளில் வந்து விழுந்தபோது, அவர் கூறியது உண்மையாக் இருக்கக்கூடும் என்று நான் நம்பத் துவங்கினேன். நேர்மறைச் சிந்தனை குறித்து

இந்த அறிவார்ந்த மருத்துவரின் ஆலோசனை கொடுத்த உரத்தாலும் உங்கள் புத்தகத்தாலும் வலுப்பெற்ற நான், அக்கோட்பாடுகளை என் வாழ்வில் செயல்படுத்தத் துவங்கினேன்.

புரிதலுடன் நான் எந்த அளவுக்கு என் கோட்பாடுக்ளை எதிர்மறையிலிருந்து நேர்மறையாக மாற்றினேனோ, அந்த அளவுக்கு என் தலைவலி குறைந்தது. அதற்கு நான்கு மாதங்கள் ஆயின. அந்த நான்கு மாதங்களும் நான் எந்த மருந்தையும் உட்கொள்ளவில்லை. அந்த ஆண்டு செப்டம்பர் மாதத்திற்குப் பிறகு எனக்குத் தலைவலி வரவே இல்லை.

நான் என் சிந்தனைமுறையை மாற்றியதிலிருந்து எங்கள் மருத்துவச் செலவுகளும் **80** சதவீதம் குறைந்துள்ளன. ஒரு செவிலி எவ்வாறு சிந்திக்கிறார் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? அதை நான் உங்களுக்குக் கூறுகிறேன். ஒரு குழந்தைக்கு மூக்கு ஒழுகுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். ஒரு சராசரி நபருக்கு அது வெறும் மூக்கு ஒழுகல்தான். ஆனால் ஒரு செவிலியைப் பொறுத்தவரை, அது நிமோனியா காய்ச்சல்! அந்த யோசனையை அவர் தன்னிடமிருந்து வெளியே அனுப்பி, அக்குழந்தையின் தலைக்குள் அதைத் திணிக்கிறார். அக்குழந்தை அதை ஏற்றுக் கொண்டு, அதை நிஜமாக்குகிறது.

இது எனக்கு எப்படித் தெரியும் என்று நினைக்கிறீர்களா? ஏனெனில், அவ்வாறு செய்தது நான்தான். மருத்துவக் காப்பீட்டு ஆவணங்கள் இதை நிரூபிக்கும். விஷயங்களை இவ்வாறு பூதாகாரமாக ஆக்குவதில் நான் கைதேர்ந்தவள். ஏனெனில், நான் என் ஒரு குழந்தையை மட்டுமன்றி, என் மூன்று குழந்தைகளையும் ஒரே நேரத்தில் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கும்படி செய்யும் அளவுக்குத் திறன் பெற்றிருந்தேன். கூடவே, நானும் அங்கு அனுமதிக்கப்பட்டேன்.

இப்போது அவர்களுக்குச் சளி பிடித்தால், அதை வெறும் சளியாக மட்டுமே நான் பார்க்கிறேன். உங்களுக்கு ஒன்று தெரியுமா? அது சளி நிலையிலேயே நின்றுவிடுகிறது. அதைத் தாண்டி அது வேறு எதுவாகவும் உருவாவதில்லை. என் குழந்தைகளின் உடல்நிலை ஓரிரு நாட்களில் சரியாகிவிடுகிறது.

விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு இங்கு நான்கு மாதகாலக் கடின உழைப்பு தேவைப்பட்டதைக் கவனியுங்கள். நேர்மறைச் சிந்தனைக் கோட்பாட்டை அந்தச் செவிலி புரிந்து கொண்டதென்னவோ சரிதான்,

ஆனால் அதைச் சோதித்துப் பார்க்கவும், முழுமையாக அதை முயற்சித்துப் பார்க்கவும், தன்னை மாற்றிக் கொள்வதற்கு அவர் உண்மையிலேயே ஒரு பெரும் முயற்சியை மேற்கொள்ளவும் அவர் தயாரானபோதுதான், அவரால் தன் தலைவலியிலிருந்து விமோசனம் பெற முடிந்தது, தனக்குள் ஒரு பரிபூரண மாற்றத்தை உணர முடிந்தது.

மிகச் சிறந்த கோல்ஃப் வீரரான பென் ஹோகன், 'தசை நினைவாற்றல்' என்ற ஒன்றைப் பயிற்சி செய்கிறார். அவர் கோல்ஃப் மைதானத்திற்குச் சென்று, ஒரே சுழற்றலைப் பல முறை மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்வார். அவரது தசைகள், தாம் பின்பற்ற வேண்டிய அசைவுகளை நினைவில் ஏற்றிக் கொள்ளும்வரை அவர் இவ்வாறு தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வார். நமது சிந்தனைப் பழக்கங்களைப் பொறுத்தவரையும் இதுதான் உண்மை. வாழ்வில் பிரச்சனைகளை நாம் எதிர்கொளும்போது நாம் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று விரும்புகிறோமோ, அவ்வாறு நடந்து கொள்வதற்கு நமது சிந்தனைப் பழக்கங்கள் பயிற்றுவிக்கப்பட்டாக வேண்டும். நேர்மறையாகச் சிந்திப்பதற்கு நம் மனத்தை நாம் பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.

இறுதியாக நான் குறிப்பிட விரும்புகின்ற ஒரு விஷயம் நம்பிக்கை. நேர்மறைச் சிந்தனை பலனளிக்கும் என்று நீங்கள் நம்பினாலொழிய நேர்மறைச் சிந்தனை பலனளிக்காது. உங்களது சிந்தனைச் செயல்முறைகளில் விசுவாசத்தை நீங்கள் உட்செலுத்த வேண்டும். நேர்மறைச் சிந்தனையைக் கொண்டு பலர் எந்தவிதமான நேர்மறையான விளைவுகளையும் பெறாமல் போவதற்குக் காரணம் அவர்களுடைய இறைநம்பிக்கை நீர்த்துப் போயிருப்பதுதான். கோழைத்தனமான சிறு சந்தேகங்களால் அவர்கள் தங்கள் இறைநம்பிக்கையை நீர்த்துப் போகச் செய்கின்றனர். நம்புவதற்கு அவர்கள் துணிவதில்லை! நீங்கள் நம்பும்போதுதான் அற்புதமான விளைவுகளை நீங்கள் பெறுகிறீர்கள்.

டேவ் மெட்ஸ்கர் இதற்கான ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு. அவரைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு முன், எனக்குத் தெரிந்த மிகவும் ஆற்றல்வாய்ந்த நேர்மறைச் சிந்தனையாளர் ஒருவரைப் பற்றி நான் உங்களிடம் கூறியாக வேண்டும். அவரது பெயர் ரோஜர் பர்மன். எனது நண்பரான அவர், நேஷனல் கேஷ் ரிஜிஸ்டர் நிறுவனத்தின் நியூயார்க் விற்பனை மேலாளராகப் பணியாற்றி வருகிறார். மற்றவர்களுக்கு உதவுவது அவருக்கு மிகவும் பிடித்த விஷயம். மறைந்திருக்கின்ற சாத்தியக் கூறுகளை வெளிக்கொணர்ந்து, சிரமங்களை எதிர்கொள்வதற்கு மக்களை வழிநடத்துவதில் அவர் திறமை பெற்றவர்.

நேர்மறைச் சிந்தனை குறித்த அவரது பேச்சு, அவரது மிகச் சிறந்த

விற்பனையாளரான டேவ் மெட்ஸ்கருக்குக் கடவுளால் அனுப்பி வைக்கப்பட்டப் பரிசு என்றுதான் கூறியாக வேண்டும். மெட்ஸ்கருக்குத் திடீரென்று தொண்டையில் ஒரு நோய் ஏற்பட்டது. அதன் காரணமாக அவர் பெரும் வேதனையை அனுபவித்தக் காலத்தில்கூட, "சரியாகச் சிந்திக்கவும் கடவுள்மீது விசுவாசம் கொள்ளவும் என் மனத்தை நான் பயிற்றுவித்தேன். என் வாழ்க்கை கேள்விக்குறியாக இருந்ததை நான் அறிந்தேன், ஆனால் சரியான விஷயத்தைச் சரியான நேரத்தில் செய்கிறோம் என்ற உணர்வு என் எதிர்காலத்திற்கு நம்பிக்கை சேர்த்தது," என்று அவரால் கூற முடிந்தது.

பிறகு அவர் இன்னும் பெரிய பிரச்சனை ஒன்றை எதிர்கொண்டார். அவர் மீண்டும் பேசக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. பேச முடியாவிட்டால் எப்படி அவரால் விற்பனைத் தொழிலைச் செய்ய முடியும்? கடவுளின் உதவியோடு அவரால் நிச்சயமாகச் செய்ய முடியும் என்று ரோஜர் பர்மன் அவரிடம் கூறினார். அதேபோலவே நடந்தது. உண்மையில், அவர் தனது நிறுவனத்தின் மிகச் சிறந்த விற்பனையாளராகவும், தனது துறையில் மிகவும் வெற்றிகரமான ஒருவராகவும் ஆனார். மற்றவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற தனது விருப்பத்தால் டேவ் இவ்வாறு கூறினார்:

> என்னைப் போன்ற அதே இக்கட்டான சூழ்நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு என்னால் முடிந்த உதவியைச் செய்ய வேண்டும் என்ற விருப்பத்தில் நான் இதைக் கூறுகிறேன். டாக்டர் நார்மன் வின்சென்ட் பீலின் 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' என்ற புத்தகத்தில் வரைகோடிட்டுக் காட்டப்பட்டத் தத்துவத்தை நான் என் வாழ்வில் செயல்படுத்தினேன் என்பதை நான் இங்கு வலியுறுத்த விரும்புகிறேன். என் மனத்தில் இருந்த அனைத்து எதிர்மறை எண்ணங்களையும் மகிழ்ச்சியற்ற எண்ணங்களையும் அவநம்பிக்கையான எண்ணங்களையும் வெளியேற்றி, அந்த வெற்றிடத்தை மகிழ்ச்சியான எண்ணங்களாலும் எப்படியாவது குணமாகியே தீருவது என்ற உறுதிப்பாட்டாலும் நிரப்பினேன். நான் மீண்டும் ஆரோக்கியமானவனாக ஆவதுபோல் என் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தினேன். இந்த நிபுணர் பரிந்துரைத்தப் பயிற்சிகளைப் பின்பற்றியதன் மூலம், நான் மீண்டும் எனது நிறுவனத்தின் முதன்மை விற்பனையாளனாக ஆவதுபோல் நான் மனக்காட்சிப்படுத்தினேன்.
>
> "கடவுள்மீதான விசுவாசத்தின் சக்தி அற்புதங்களை உருவாக்கும்," என்று டாக்டர் நார்மன் வின்சென்ட் பீல் தனது

> புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டுள்ளார். ஒருவர் எந்த வகையான பிரச்சனையைக் கொண்டிருந்தாலும் இத்தத்துவம் கண்டிப்பாகப் பெரும் பலனளிக்கும் என்பதை என்னால் உறுதியாகக் கூற முடியும்.
>
> இந்தப் புதிய அனுபவம், பின்வரும் விமர்சனத்தை எனக்கு நினைவுபடுத்துகிறது: "விற்பனையாளர்கள் அளவுக்கு அதிகமாகப் பேசுகின்றனர்." என் தொண்டையில் இருந்த பிரச்சனை காரணமாக, மிக அதிகமான விஷயங்களை மிகக் குறைவான வார்த்தைகளில் கூற வேண்டிய அவசியம் எனக்கு இருந்ததால், எனது விற்பனைப் பேச்சின் ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் மிகச் சிறந்த விளைவுகள் எனக்குக் கிடைக்கும் விதத்தில் நான் அமைக்கிறேன். விளைவுகள் மிகவும் நிறைவளிப்பவையாக இருந்து வந்துள்ளன. நான் மிகவும் மெதுவாகவும் தாழ்ந்த குரலிலும் பேசுகிறேன். நான் கூறும் ஏதேனும் ஒரு வார்த்தையை என் வாடிக்கையாளரால் கேட்க முடியாமல் போகும்போது, அவர் சிறிது முன்னால் சாய்ந்து உற்றுக் கேட்பதை நான் காண்கிறேன். சூழ்நிலையின்மீது ஆதிக்கம் செலுத்த நான் முயற்சிப்பதில்லை. எனவே, முன்பைவிட முன்னதாகவே என் வாடிக்கையாளர்கள் 'சரி' என்று கூறுவதற்கான வாய்ப்பை நான் அவர்களுக்குக் கொடுக்கிறேன். இவ்வழியில் நான் என்னை அதிகமாக வருத்திக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. என் வார்த்தைகளை நான் திட்டமிட்டு அமைக்கிறேன். என் வாடிக்கையாளர்கள் என் விற்பனைகளில் ஓர் அங்கம் வகிப்பதற்கு நான் இப்போது அவர்களுக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கொடுக்கிறேன். நான் முன்பு இதுபோல் இருந்ததில்லை என்பதை நான் இங்கு கூறியாக வேண்டும்.

கான்ராட் ஹில்டன் எனது நீண்டகால நண்பர். உத்வேகமூட்டும் இந்த நண்பர், தனது பரந்த ஹோட்டல் சாம்ராஜ்யத்தை உருவாக்குவதில் தான் எதிர்கொண்ட பாதகமான சூழ்நிலைகளை வெற்றி கொண்டதில் நேர்மறைச் சிந்தனையை அற்புதமாக வெளிப்படுத்தினார். 'பீ மை கெஸ்ட்' என்ற தனது உத்வேகமூட்டும் புத்தகத்தில், தனது பெற்றோர் கொடுத்த இரண்டு அம்சச் சூத்திரம்தான் தன் வெற்றிக்கு முக்கியக் காரணம் என்று அவர் கூறுகிறார். 'பிரார்த்தனை செய்' என்று அவரது தாயார் கூறினார், 'வேலை செய்' என்று அவரது தந்தை கூறினார். பிரார்த்தனை மற்றும் வேலை - எப்பேற்பட்ட அறிவார்ந்த யோசனை!

என் பெற்றோர்களும் இதேபோல் எனக்கு உதவினர். 'சிந்தனை

செய்' என்று என் தந்தை கூறினார், 'நம்பிக்கை கொள்' என்று என் தாயார் கூறினார். இந்த நான்கு சொற்றொடர்களையும் ஒன்றிணைத்தால் கிடைக்கின்ற சக்தி அற்புதமானது, அளப்பரியது: பிரார்த்தனை செய்யுங்கள், வேலை செய்யுங்கள், சிந்தியுங்கள், நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள்!

துணிச்சலான நம்பிக்கை - இதுதான் உண்மையான சூத்திரம். அனைத்துத் தடைகளையும் இது வெற்றி கொள்கிறது.எதுவொன்றாலும் நிரந்தரமாக இதை எதிர்த்து நிற்க முடியாது. இது சக்தியை அற்புதமாகக் குவிக்கிறது. கடவுள்மீதான விசுவாசம், உங்களுக்குள் இருக்கும் கடவுளின் சக்தியின் மீதான விசுவாசம், வாழ்க்கையின்மீதான விசுவாசம் - இதுதான் நேர்மறைச் சிந்தனையின் சாராம்சம். கோழைத்தனமான சந்தேகம் அல்ல, பலவீனமான அனுமானம் அல்ல, மாறாக, துணிச்சலான விசுவாசம் - இதுதான் வெற்றி.

நேர்மறைச் சிந்தனை எல்லா சமயங்களிலும் பலனளிக்குமா?

நிச்சயமாகப் பலனளிக்கும். நீங்கள் அதைக் கடைபிடிக்கத் தயாராக இருந்தால், நேர்மறைச் சிந்தனை நிச்சயமாகப் பலனளிக்கும். கடைபிடிப்பதற்கு இது சுலபமான ஒன்றல்ல. இதற்குக் கடின உழைப்பும் தீவிர நம்பிக்கையும் தேவை. நேர்மையாக வாழ்வதும் வெற்றி பெறுவதற்கான வலிமையான விருப்பத்தைக் கொண்டிருப்பதும் இதற்கு அவசியம். நேர்மறைச் சிந்தனையைச் செயல்படுத்துவதில் தொடர்ந்து வெற்றி பெறுவதற்கு நீங்கள் நிரந்தரமாக அதைக் கடைபிடித்து வர வேண்டியது அவசியம். நேர்மறைச் சிந்தனையில் நீங்கள் கைதேர்ந்தவராக ஆகிவிட்டதாக நீங்கள் நினைக்கும்போது, நீங்கள் மீண்டும் அதை உருவாக்க வேண்டியிருக்கும்.

ரெக்சால் டிரக்ஸ் நிறுவனத்தின் தலைவரும், மிகப் பெரிய விற்பனையாளரும், தலைசிறந்த வியாபாரத் தலைவருமான எனது நண்பர் ஜஸ்டின் டார்ட், "நேர்மறைச் சிந்தனை என்பது கோல்ஃப் விளையாட்டைப் போன்றது. பந்தை ஓரிரு முறை அபாரமாக அடித்துவிட்டால், விளையாட்டில் நீங்கள் திறமை பெற்றுவிட்டதாக நினைப்பீர்கள். ஆனால் அடுத்தக் கணத்தில், நீங்கள் மிக மோசமாக விளையாடுவீர்கள். எனவே, நேர்மறைச் சிந்தனையை நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் பயிற்சி செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும், தொடர்ந்து கற்றுக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்" என்று கூறினார்.

அவர் மிகச் சரியாகக் கூறியுள்ளார். உங்கள் சிந்தனையை மீண்டும் மீண்டும் பக்குவப்படுத்தி, அன்றாடம் உங்களை நீங்கள் பயிற்றுவித்தாக வேண்டும். ஆனால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் விளைவுகள் உண்மையிலேயே அற்புதமானவையாக இருக்கும். அதற்குத்

தேவையான கடின முயற்சிகளும் பழக்கத்தில் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டிய மாற்றங்களும் உங்களுக்குச் சிறந்த பலனளிக்கும். அடுத்த அத்தியாயத்தில் இது பற்றி நான் விளக்குகிறேன்.

2

வெற்றிக்கு உங்கள் மனத்தை முன்கூட்டியே பக்குவப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

வெற்றிக்கு உங்கள் மனத்தை உங்களால் முன்கூட்டியே பக்குவப்படுத்த முடியும். நேர்மறைச் சிந்தனையின் ஓர் அடிப்படைக் கோட்பாடு இது உங்களுடைய தற்போதைய சிந்தனைமுறையைக் கொண்டு, உங்கள் எதிர்காலத் தோல்வி அல்லது வெற்றி என்னவாக இருக்கும் என்பதை உண்மையிலேயே உங்களால் கணிக்க முடியும்.

வெற்றி என்று எதை நாம் கூறுகிறோம் என்பதை இங்கு வரையறுத்துக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம் என்று நான் நினைக்கிறேன். இயல்பாக, வெறும் சாதனைகளை நாம் வெற்றி என்று கருதுவதில்லை. மாறாக, வாழ்க்கையைத் திறமையாகக் கையாள்வது என்ற மிகக் கடினமான சாதனையைத்தான் நாம் வெற்றி என்று கூறுகிறோம். வெற்றி என்பதற்கு, ஒரு தனிநபர் என்ற முறையில் வெற்றியாளராக இருப்பது என்றும், கட்டுப்பாடும் ஒழுங்குமுறையும் கொண்ட ஒருவராக இருப்பது என்றும், உலகின் பிரச்சனையின் ஒரு பகுதியாக இல்லாமல் அதன் தீர்வின் ஒரு பகுதியாக இருப்பது என்றும் பொருள். நமக்கு நாம் நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டிய இலக்கு இதுதான்: ஒரு வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை வாழ்வதும், படைப்புத்திறன் கொண்ட ஒரு நபராக இருப்பதும்தான் நமது இலக்காக இருக்க வேண்டும்.

வெற்றிகரமாக வாழ்வது குறித்த ஒரு மதிப்புவாய்ந்த படிப்பினையை, ரயிலில் பயணிகளுக்கு உதவுகின்ற ஒரு ரயில்வே ஊழியரிடமிருந்து நான் கற்றேன். ஒருமுறை, நியூயார்க் மாநிலத்தின் ஓலீன் நகரில் சொற்பொழிவாற்றுவதற்காக இரவு நேர ரயில் ஒன்றில் நான் பயணித்தேன். படுக்கையறை வசதியுடன் இருந்த அந்தப் பெட்டிக்குள் நான் நுழைந்த கணத்திலேயே என் பிரயாணம் மிக அற்புதமாகத் துவங்கியது. ரயில்வே ஊழியர் ஒருவர் என்னை இன்முகத்துடன் வரவேற்றார். பெரிய உடல்வாகைக் கொண்ட ஒரு தோழமையான நபராக அவர் இருந்தார்.

"மாலை வணக்கம்! நீங்கள் நல்ல உறக்கத்திற்குத் தயாரா?" என்று அவர் கேட்டார்.

"நிச்சயமாக. தூக்கத்தை ஆவலோடு எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன்," என்று நான் பதிலளித்தேன்.

அவர் என்னுடைய அறைக்கு என்னைக் கூட்டிச் சென்றார். எனது படுக்கை ஏற்கனவே தயாராக வைக்கப்பட்டிருந்தது. பார்ப்பதற்கு உண்மையிலேயே அது அருமையாக இருந்தது. படுக்கை விரிப்புகள் இறுக்கமாகப் இழுத்துச் செருகப்பட்டிருந்தன. படுக்கையறையில் துவாலைகள் தாராளமாக அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருந்தன. வெப்பநிலையும் கச்சிதமாக இருந்தது. "ஒரு வசீகரமான அறையை எவ்வாறு தயார்படுத்துவது என்பதை நீங்கள் நிச்சயமாக அறிந்திருக்கிறீர்கள்," என்று நான் அவரிடம் குறிப்பிட்டேன். பிறகு நான் என் படுக்கையில் அமர்ந்து, பைபிளில் இருந்து ஒருசில வசனங்களைப் படித்துவிட்டு, ஆழ்ந்து தூங்கினேன். நான் கண்விழித்துப் பார்த்தபோது காலையில் ஒன்பது மணி ஆகியிருந்தது. நான் வழக்கமாக ஏழு மணிக்கே தானாக எழுந்துவிடுவேன்.

காலை உணவு உட்கொள்வதற்காக நான் போய்க் கொண்டிருந்தபோது, இரவில் எனக்கு உதவிய அதே ஊழியர், "காலை வணக்கம்! நன்றாகத் தூங்கினீர்களா?" என்று கேட்டார்.

"அருமையான தூக்கம்," என்று நான் கூறினேன்.

"இதில் ஆச்சரியம் இல்லை. நீங்கள் நன்றாகத் தூங்குவீர்கள் என்று எனக்குத் தெரியும். உங்களுக்குப் பின்னால் இப்பெட்டிக்குள் ஏறிய நபரை நீங்கள் பார்த்திருக்க வேண்டும். அவர் கூறிய முதல் விஷயம், 'போர்ட்டர், நான் நன்றாகத் தூங்கப் போவதில்லை என்று எனக்குத் தெரியும்,' என்பதுதான். பிறகு அவரது விஷயத்தில் எதுவுமே சரியாக நடக்கவில்லை. இப்பெட்டியின் மத்தியில் இருந்த ஓர் அறைக்குத் தான் மாற்றப்பட வேண்டும் என்று அவர் விரும்பினார். அவரது படுக்கை இருந்த இடம் அவருக்குப் பிடிக்கவில்லை. அவரது அறை முதலில்

மிகவும் குளிராக இருந்தது, பிறகு அதிகச் சூடாக ஆனது. உங்கள் இருவருக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாடு என்னவென்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? நீங்கள் ஏன் நன்றாகத் தூங்கினீர்கள் என்பதும் அவர் ஏன் நன்றாகத் துங்கவில்லை என்பதும் உங்களுக்குத் தெரியுமா?"

"தெரியாது. ஆனால் அதைத் தெரிந்து கொள்ள நான் ஆர்வமாக இருக்கிறேன்."

"நீங்கள் நன்றாகத் தூங்கியதற்குக் காரணம் நீங்கள் உங்கள் மனத்தை அதற்குத் தயார்படுத்திக் கொண்டிருந்ததுதான். ஆனால் அவர், தான் தூங்கக்கூடாது என்று தன் மனத்தைத் தயார்படுத்தியிருந்தார். நெடுங்காலத்திற்கு முன்பு நான் கண்டறிந்த ஒரு விஷயம் இது: என்னுடன் ரயிலில் பிரயாணம் செய்யும் நபர்களில், தாங்கள் தூங்கப் போவதாக நினைக்கின்றவர்கள் மட்டுமே நன்றாகத் தூங்குகின்றனர். தூங்குவதற்கு அவர்கள் தங்கள் மனங்களை முன்கூட்டியே பக்குவப்படுத்துகின்றனர்."

இப்படிப்பட்ட அற்புதமான உள்நோக்கைக் கொண்ட அக்கருத்தைக் கேட்டது என் ரயில் பிரயாணத்தை மதிப்புவாய்ந்ததாக ஆக்கியது. உங்கள் மனத்தை உங்களால் முன்கூட்டியே பக்குவப்படுத்த முடியும். தூங்குவதற்கு அல்லது தூங்க முடியாமல் தவிப்பதற்கு உங்கள் மனத்தை உங்களால் பக்குவப்படுத்த முடியும். வெற்றிக்கு அல்லது தோல்விக்கு உங்கள் மனத்தை உங்களால் பக்குவப்படுத்த முடியும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், எது நிகழப் போகிறது என்று தொடர்ந்து நீங்கள் சிந்தித்து வருகிறீர்களோ, அது நிகழ்ந்தே தீரும், நீங்கள் இப்புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருக்கின்ற இக்கணத்தில், நீண்டகாலமாக நீங்கள் எதைச் சிந்தித்து வந்திருக்கிறீர்களோ, நீங்கள் அதுவாகவே ஆகியிருக்கிறீர்கள். இப்போது உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் நிலைப்படுத்தியிருக்கும் எண்ணங்களை ஆய்வு செய்வதன் மூலம், இன்றிலிருந்து பத்து வருடங்கள் கழித்து நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நபராக இருப்பீர்கள் என்பதைக் கிட்டத்தட்ட அறிவியற்பூர்வமாகக் கணிப்பது சாத்தியம்தான். உங்கள் மனத்தில் இப்போது இடம்பெற்றிருக்கும் எண்ணங்கள் எதிர்மறையானவையா ? அழிவுபூர்வமானவையா? உங்கள் மனத்தைத் தோல்விக்கு நீங்கள் தயார்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்களா? அல்லது, உங்கள் மனத்தில் இருக்கும் எண்ணங்கள் நேர்மறையான, ஆரோக்கியமான எண்ணங்களா? உங்கள் சொந்த வெற்றியை நீங்கள் முன்கூட்டியே கணித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்களா?

இங்கு எனது நண்பர் நார்மன் ஏ. மெக்கீயைப் பற்றி நான் உங்களிடம் கூற விரும்புகிறேன். 'சவானா மார்னிங் நியூஸ்'

பத்திரிகையில் அவரைப் பற்றி வெளியிடப்பட்ட ஒரு கதை இது:

> பத்து வருடங்களுக்கு முன்பு, சவுத்லேன்ட் எண்ணெய் நிறுவனமானது நார்மன் ஏ. மெக்கீயின் செழுமையான மனத்தில் ஒரு வெறும் யோசனையாக மட்டுமே இருந்தது. இன்று, ஜார்ஜியா மாநிலத் துறைமுக வளாகத்தில் 24 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் சவானா பெருநிறுவனமாக அது செழிப்பாகத் தழைத்தோங்கி வளர்ந்துள்ளது. அதன் நிலையான சொத்து மதிப்பு இருபது லட்சம் டாலர்களுக்கும் அதிகம்.
>
> 43 வயதான மெக்கீ, "என் வாழ்வில் பல முறை அதிர்ஷ்டக்காற்று வீசியுள்ளது. ஆனால் அதே சமயத்தில், நான் அடிக்கடிப் பிரார்த்தித்து வந்திருக்கிறேன். விடாமுயற்சியும், விசுவாசமும், எனக்கு வாய்த்த மனைவியைப்போல் ஒரு மனைவியும் இருந்தால், எவரொருவராலும் நான் செய்ததைச் செய்திருக்க முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன்," என்று கூறுகிறார்.
>
> எண்ணெய்ப் பொருட்களை வினியோகிப்பதற்கு ஒரு பெருநிறுவனத்தை உருவாக்குவது பற்றிய யோசனையை மெக்கீ கொண்டிருந்தார். மற்றவர்களுக்கு அதில் ஆர்வம் ஏற்படுத்துவதற்கு அவர் கடினமாக உழைத்தார். எதிர்காலம் சிறப்பானதாகத் தோன்றியது, ஆனால் மெக்சிக்கு எந்த வருமானமும் இருக்கவில்லை, வங்கியிலும் அவரது கணக்கில் வெறும் 1,000 டாலர்கள் மட்டுமே இருந்தது.
>
> அவர் இவ்வாறு நினைவுகூர்கிறார். "'நான் என்ன செய்ய வேண்டும் - தொடர்ந்து முயற்சிக்க வேண்டுமா அல்லது என் முயற்சியைக் கைவிட்டுவிட்டு ஒரு வேலையைத் தேட வேண்டுமா?' என்று நான் என் மனைவியிடம் கேட்டேன்."
>
> மெக்கீயின் மனைவியின் பதில்தான் சவுத்லேன்ட் எண்ணெய் நிறுவனத்தைச் சாத்தியமாக்கியது. "தொடர்ந்து முயற்சி செய்யுங்கள். ஒருபோதும் உங்கள் முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள்!" என்று அவர் கூறினார்.

மெக்கீயின் ரகசியம் என்ன? அவர் சிந்திக்கிறார், பிராத்தனை செய்கிறார், நம்புகிறார், வேலை செய்கிறார். அதோடு, அவர் தன் முயற்சியைக் கைவிடுவதற்கு அவரை ஒருபோதும் அனுமதிக்காத ஒரு மனைவியும் அவருக்கு வாய்த்திருக்கிறார். எப்பேற்பட்ட அற்புதமான சொத்துக்கள் வெற்றிக்கு அவர் தன்னை முன்கூட்டியே தயார்படுத்தினார். அவர் தனக்காக மட்டும் வேலை செய்யவில்லை.

தனது தேவாலயத்தின் நடவடிக்கைகளிலும் அவர் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருக்கிறார்.

உங்களாலும் வெற்றி பெற முடியும். தோல்வியைப் பற்றிச் சிந்திப்பதை நிறுத்துங்கள். வெற்றி குறித்துச் சிந்திக்கத் துவங்குங்கள். சிந்தனை செய்யுங்கள், பிரார்த்தனை செய்யுங்கள், வேலை செய்யுங்கள், ஓர் இலக்கைத் திட்டவட்டமாக வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் முயற்சியை ஒருபோதும் கைவிடாதீர்கள். ஆனால் முதலில், உங்கள் எண்ணங்கள்மீது நடவடிக்கை எடுக்கத் துவங்குங்கள். ஆழமான நேர்மறைச் சிந்தனையால் உங்கள் மனத்தை முன்கூட்டியே பக்குவப்படுத்துங்கள். உங்கள் மனத்தை நீங்கள் பக்குவப்படுத்தும்போது, உங்கள் வாழ்க்கையைப் பரிபூரணமாக மாற்றும் செயல்முறையை நீங்கள் முடுக்கிவிட்டிருப்பீர்கள். நாம் சிந்திக்கும் விதத்தைக் கொண்டு நம் வாழ்க்கையை நாம் மாற்றுகிறோம். எண்ணங்கள்தான் பொருட்கள். எண்ணங்கள் சக்திவாய்ந்தவை, இன்றியமையாதவை, படைப்புத்திறன் கொண்டவை. எண்ணங்கள் உண்மையிலேயே சூழ்நிலைகளை மாற்றுகின்றன. நீங்கள் வெறுப்பு எண்ணங்களையும் நேர்மையற்ற எண்ணங்களையும் தோல்வி எண்ணங்களையும் உங்கள் மனத்தில் நிலைப்படுத்தியிருந்தால், இவை அழிவுபூர்வமான எண்ணங்களாகும். நீங்கள் நேர்மையான எண்ணங்களையும் அன்பான எண்ணங்களையும் சேவை எண்ணங்களையும் வெற்றி எண்ணங்களையும் உங்கள் மனத்தில் நிலைப்படுத்தியிருந்தால், இவை படைப்புத்திறன் கொண்ட எண்ணங்களாகும். உங்கள் மனத்தைப் புதுப்பிப்பதன் மூலம், ஒரு தனிநபர் என்ற முறையில் உங்களால் பரிபூரண மாற்றத்தை அனுபவிக்க முடியும். எதிர்மறையான சிந்தனையை விலக்கிவிட்டு, நேர்மறையான சிந்தனையைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உங்கள் சூழ்நிலையை உங்களால் பரிபூரணமாக மாற்ற முடியும். இது ஒவ்வொரு நாளும் நடைபெறுவதை எனக்கு வரும் கடிதங்களும் தொலைபேசி அழைப்புகளும் உறுதிப்படுத்துகின்றன. பின்வரும் கடிதம் அதற்கான ஓர் எடுத்துக்காட்டு:

> ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்பு, ராணுவ சேவை முடிந்து என் கணவர் வீடு திரும்பிய பிறகு, திடீரென்று என் உடலும் நரம்புகளும் முற்றிலுமாகத் தளர்ந்து போயின. வாழ்க்கையை என்னால் எதிர்கொள்ள முடியவில்லை. தேவாலயத்தின் சமய வகுப்பு ஒன்றில் ஒரு சிறு சொற்பொழிவாற்றிய பிறகு நான் பலவீனமடைந்தேன், எனக்குக் குமட்டல் ஏற்பட்டது.

நான் பீதியடைந்தேன். பொதுக் காரியங்களைச் செய்ய எனக்கு அழைப்பு வந்தபோதெல்லாம் நான் சாக்குப்போக்குகளைக் கூறி அவற்றைத் தட்டிக் கழித்தேன். ஒரே நேரத்தில், வழக்கத்திற்கு மாறான, ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட விஷயங்களை நான் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்போது, என் நரம்புகள் ஆட்டம் காணத் துவங்கும். நான் மிகவும் பலவீனமாக உணர்வேன். நேராக என் படுக்கையை நோக்கிச் சென்றுவிடுவேன். பிறகு, மனச்சோர்வு என்னைப் பிடித்துக் கொள்ளும். என் குடும்பத்தாரை ஆதரவின்றித் தத்தளிக்கச் செய்வது குறித்தும் அவர்களுக்கு வருத்தத்தையும் கவலையையும் ஏற்படுத்துவது குறித்தும் நான் குற்ற உணர்வு கொள்வேன், மிக மோசமாக உணர்வேன். சாதாரணக் காரியங்களைச் செய்வதற்குக்கூட நான் கடினமாகப் போராட வேண்டியிருக்கும் என்பதை நான் அறிந்தேன். நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியற்று இருந்தேன்.

இந்த நேரம் நெடுகிலும் என் கணவர் எங்கள் சமூகத்தில் பல வேலைகளில் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருந்தார். சமுதாயச் சங்கங்கள், தேவாலயம், வியாபாரம் ஆகியவை அவரது நேரத்தையும் திறமையையும் அதிக அளவில் அவரிடமிருந்து எதிர்பார்த்தன. என் திருமண வாழ்க்கையைப் பொறுத்தவரை, என் கணவர் என்னிடமிருந்து வெகுதூரம் சென்றுவிட்டதையும் இனி வரும் வருடங்களில் எங்கள் இருவருக்கும் இடையே பொதுவாக எதுவும் இருக்கப் போவதில்லை என்பதையும் நான் அறிந்தேன். அவர் ஒரு சுறுசுறுப்பான, மகிழ்ச்சியான, வெளியே சுற்றித் திரியும் ஒரு நபராக இருந்தார். நான் ஒவ்வொரு நாளும் தனிமையில் உழன்று கொண்டிருந்தேன்.

பிறகு எனக்கு உதவி கிட்டியது, நேர்மறைச் சிந்தனையைப் பற்றி நான் கண்டுபிடித்தேன். நேர்மறைச் சிந்தனை குறித்த ஏதோ ஒரு புத்தகத்தை என் கணவர் ஆர்டர் செய்தார். 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' என் கைகளில் வந்து விழுந்தது. "இதையும் முயற்சித்துப் பார்த்துவிடலாம்" என்ற உணர்வுடன் நான் அதைப் படிக்கத் துவங்கினேன். ஆனால் இது எனக்குப் புதிதாக இருந்தது. உண்மையானதாக இருந்தது. நிச்சயமாகச் செயல்படுத்திப் பார்க்கக்கூடிய ஒன்றாகத் தோன்றியது.

ஆறு மாதங்களுக்கு முன்பு, எங்கள் தேவாலயத்தின் ஞாயிறு மதப் பள்ளியின் தலைவராக இருக்குமாறு எங்கள் தேவாலயக்

குழுவினர் என்னிடம் கேட்டபோது, நான் அதை மறுத்துவிட்டேன். அவர்களிடம் பேசிவிட்டுத் தொலைபேசியை கீழே வைத்தவுடன்தான், என் தோல்வியுணர்விலிருந்து மீள்வதற்குக் கடவுள் கொடுத்த ஒரு வாய்ப்பு அது என்பதை நான் உணர்ந்தேன். ஒரு சிறு பிரார்த்தனை செய்துவிட்டு, தேவாலய நிர்வாகக் குழுவைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, அவர்கள் கொடுத்த வாய்ப்பை நான் ஏற்றுக் கொண்டேன். பிறகு, அந்த வேலையில் சேரும்வரை, அது கடவுளுக்குச் செய்யும் வேலையாக இருக்கட்டும் என்று தினமும் நான் பிரார்த்தித்தேன்.

சாந்தமான மனத்துடனும் அமைதியான இதயத்துடனும்தான் அந்த வகுப்பை ஒவ்வொரு வாரமும் நான் எதிர்கொள்கிறேன். நான் இப்போது எங்கள் பள்ளியின் பெற்றோர் கழகத்தின் செயலாளராக இருக்கிறேன். வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் என் கணவருக்காக நான் வேலை செய்கிறேன். ஒவ்வொரு வாரமும் பவுலிங் விளையாட்டை விளையாடுகிறேன். என் வீட்டு வேலைகள் அனைத்தையும் நானே செய்கிறேன். மனச்சோர்வுக்கு எனக்கு நேரமே இருப்பதில்லை. என் கணவர் இப்போது எங்கள் வீட்டை நேசிக்கிறார். நாங்கள் இருவரும் சேர்ந்து சமூகப் பணிகளைச் செய்கிறோம். டாக்டர் பீல், உங்களுக்கு என் மனமார்ந்த நன்றி. கடவுள் உங்களை ஆசீர்வதிக்கட்டும்.

தன் சிந்தனையை மாற்றியதன் மூலம் தன் வாழ்க்கையை முற்றிலுமாக மாற்றிய ஒரு பெண் இவர். தனது மனச்சூழ்நிலைகளை மாற்றியதன் மூலம் இவர் தன் வாழ்வின் நிஜச் சூழ்நிலைகளை மாற்றினார். மாபெரும் ஆங்கிலேயேப் பிரதம மந்திரியான டிஸ்ரேலி இவ்வாறு குறிப்பிட்டுள்ளார்: "உங்கள் மனத்தை மிகச் சிறந்த எண்ணங்களால் வளப்படுத்துங்கள். ஏனெனில், உங்கள் சிந்தனையைவிட உயரமாக உங்களால் ஒருபோதும் செல்ல முடியாது." எனவே, பெரிதாகச் சிந்தியுங்கள். நம்மைப் பற்றியும், நம் குடும்பம், நம் குழந்தைகள், நம் தொழில் ஆகிய எல்லாவற்றைப் பற்றியும் நாம் மிகச் சிறிய எண்ணங்களைக் கொண்டிருப்பதுதான் நம்மிடமுள்ள பிரச்சனை என்று நான் நம்புகிறேன். எனவே நமக்குக் கிடைக்கும் விளைவுகளும் சிறிதாகவே இருக்கின்றன.

உங்களுக்குக் கிடைக்கும் விளைவுகள் உங்கள் சிந்தனையைவிடப் பெரிதாக இருக்க முடியாது. இது ஒரு மறுக்க முடியாத விதி என்று நான் உண்மையிலேயே நம்புகிறேன். பெரிய எண்ணங்கள் பெரிய விளைவுகளைக் கொடுக்கின்றன. சிறிய எண்ணங்கள் சிறிய விளைவுகளைக் கொடுக்கின்றன. எனக்குத் தெரிந்த மிகப் பெரிய

வெற்றியாளர்களில் ஒருவர், பர்ரினா நிறுவனத்தின் தலைவரான வில்லியம் டான்ஃபோர்த். அவர் சிறுவனாக இருந்தபோது, மிகவும் நோஞ்சானாக இருந்தார். தனது உடல் மட்டுமன்றி, தனது சிந்தனையும் சிறியதாகவே இருந்ததாக அவர் என்னிடம் கூறினார். அவர் தன்னைப் பற்றி நல்லவிதமாக எண்ணவில்லை. அவரது நோஞ்சானான உடற்கட்டு, அவரது இந்தப் பாதுகாப்பின்மை உணர்வை அதிகரித்தது.

ஆனால் இவை அனைத்தும் மாறின. வில்லியமிற்கு அவரது பள்ளியில் கிடைத்த ஓர் ஆசிரியர், மனிதர்களை உருவாக்குவதில் தலைசிறந்த ஒருவராக இருந்திருக்க வேண்டும். ஒருநாள், அவர் வில்லியமைத் தனியாக அழைத்துப் பேசினார். "வில்லியம், உன் சிந்தனை முழுதும் தவறானது. நீ உன்னை பலவீனமானவனாக நினைக்கிறாய். எனவே நீ பலவீனமானவனாக ஆகி வருகிறாய். ஆனால் இது இப்படி இருக்க வேண்டியதில்லை. நீ ஒரு வலிமையான சிறுவனாக ஆவதற்குத் துணிய வேண்டும்."

"நீங்கள் என்ன கூறுகிறீர்கள்? துணிவதன் மூலம் எப்படி வலிமையானவனாக ஆக முடியும்?" என்று அச்சிறுவன் கேட்டான்.

"நிச்சயமாக உன்னால் முடியும். இங்கே என் முன்னால் வந்து நில்," என்று அந்த ஆசிரியர் கூறினார். சிறுவனான டான்ஃபோர்த் அவர் முன்னால் நின்றான். "இப்போது நீ நிற்கும் விதத்தைப் பார். நீ பலவீனத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறாய். நீ வலிமையைப் பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். உன் வயிற்றை உள்ளிழுத்து உன் விலா எலும்புகளுக்குக் கீழே கொண்டு வா. இப்போது உயர்வாகச் சிந்தனை செய், உயர்வாக நம்பு, உயர்வாகச் செயல்படு. உன் கால்களை ஊன்றி நின்று ஒரு மனிதனைப்போல் உயர்ந்து நில்."

வில்லியம் டான்ஃபோர்த் அவ்வாறே செய்தார். கடந்த முறை நான் அவரைப் பார்த்தபோது, அவருக்கு எண்பத்தைந்து வயதாகி இருந்தது. அவர் சுறுசுறுப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருந்தார். நாங்கள் ஒருவரிடமிருந்து ஒருவர் விடைபெற்றுக் கொண்ட நேரத்தில், அவர் இறுதியாக என்னிடம் கூறிய விஷயம் இதுதான்: "இதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள் எப்போதும் உயர்ந்தே நில்லுங்கள்."

ரெக்சால் மருந்து நிறுவனத்தின் தலைவரான ஜஸ்டின் டார்ட், தான் படித்துக் கொண்டிருந்த காலத்தில், வடமேற்குப் பல்கலைக்கழகத்திற்காக விளையாடினார். ஒரு முக்கியமான போட்டிக்கு முன்பு அவரது பயிற்றுவிப்பாளர் அவரைத் தனியாக அழைத்து, "இன்று நீ ஒரு மாபெரும் விளையாட்டு வீரனைப்போல் விளையாட வேண்டும். அது உன்னால் முடியும்!" என்று கூறினார்.

அது பற்றி ஜஸ்டின் என்னிடம் இவ்வாறு கூறினார்: "என் பயிற்றுவிப்பாளர் என்னை அளவுக்கதிகமாக மதிப்பிட்டார் என்று எனக்குத் தெரியும். ஆனால் அது என்னைப் பற்றிய ஒரு புதிய மனக்கோட்பாட்டை எனக்குக் கொடுத்தது. மைதானத்தில் நான் எவ்வளவு சிறப்பாக ஓடினேன், எவ்வளவு நிமிர்ந்து ஓடினேன் என்பதை என்னால் ஒருபோதும் மறக்க முடியாது."

பெரிய சிந்தனை, உயர்ந்த சிந்தனை. மக்களைப் பெரிதானவர்களாக ஆக்கி, வெற்றிக்கு அவர்களைத் தயார்படுத்துவது இந்த உயர்ந்த சிந்தனைதான்.

என்னுடைய வாசகர்களில் ஒருவர் தன்னை ஒரு வியாபார மருத்துவர் என்று விவரிக்கிறார். அவரை நாம் ஜான் என்று அழைக்கலாம். நலிவடைந்து கொண்டிருக்கின்ற வியாபாரங்களை எடுத்து, அவற்றை மீண்டும் நல்ல நிலைமைக்குக் கொண்டு வருவதுதான் அவரது வேலை. பத்தில் ஒன்பது வியாபாரங்களில், மக்களிடம்தான் பிரச்சனையே தவிர, வியாபாரங்களில் அல்ல என்று அவர் கூறுகிறார். "ஒரு நலிவான வியாபாரத்தை, வழக்கமாக, நலிவடைந்துள்ள மக்கள்தான் நடத்துகிறார்கள். தாங்கள் வெற்றிகரமானவர்கள் என்று அவர்களைச் சிந்திக்க வைப்பதுதான் இங்கு சவாலான விஷயம். அந்த சவாலில் வெற்றி பெற்றுவிட்டால், பிறகு அவர்களது வியாபாரமும் வெற்றியடையும்," என்று அவர் கூறுகிறார்.

தான் சரிசெய்து கொண்டிருந்த ஒரு நிறுவனத்தில் தான் சந்தித்த ஓர் இளைஞனைப் பற்றி ஜான் என்னிடம் கூறினார். அவன் அந்த நிறுவனத்தில் மிகவும் அடிமட்ட நிலையில் இருந்தான். பொருட்களை வெளியே அனுப்பி வைக்கும் ஓர் எழுத்தரின் ஐந்தாவது உதவியாளனாக அவன் இருந்தான். நாள் முழுவதும் லேபிள்களை ஒட்டுவதுதான் அவனது வேலையாக இருந்தது. ஆனால் அவனிடமிருந்த ஏதோ ஒன்று ஜானைக் கவர்ந்திழுத்தது. ஒருநாள் அவர் அவனிடம், "உன்னால் மிகப் பெரிய வெற்றியாளனாக இருக்க முடியும் என்று உன்னால் சிந்திக்க முடிந்தால், உன்னால் மிகப் பெரிய வெற்றியாளனாக உருவாக முடியும். நீ ஒரு புத்திசாலி இளைஞன், உனக்குச் சிறந்த மூளையும் ஆளுமையும் இருக்கின்றன. வெறும் லேபிள்களை ஒட்டுவதில் உனக்குத் திருப்தி இருக்காது என்று நான் நம்புகிறேன். ஒரு விற்பனையாளனாக ஆவதைப் பற்றி நீ எப்போதேனும் யோசித்திருக்கிறாயா?" என்று கேட்டார்.

"இல்லையில்லை, என்னால் ஒரு விற்பனையாளனாக ஆக முடியாது," என்று அவன் வேகவேகமாக பதிலளித்தான்.

"நீ இவ்வளவு வேகமாக பதில் கூறாதே. உன்னால் ஒரு நல்ல

விற்பனையாளனாக ஆக முடியும் என்று நான் நினைக்கிறேன். உன்னை வேறொரு துறைக்கு மாற்றுவது பற்றி நிர்வாகத் துறையிடம் நான் பேசப் போகிறேன்," என்று ஜான் கூறினார்.

அந்த இளைஞன் வருத்தமடைந்தான். விற்பனையாளனாக ஆவது பற்றிய பேச்சு அவனைப் பாதுகாப்பற்றவனாக உணரச் செய்தது. லேபிள்களை ஒட்டுவது அவனுக்குப் பழகிப் போயிருந்தது. ஆனால் ஜான் அவனைச் சம்மதிக்க வைத்தார். ஒருசில நாட்களில் அவன் தனது ஊதா நிற ஜீன்ஸ் சீருடையைக் களைந்துவிட்டு, ஒரு மிடுக்கான உடையில் தன் உத்தரவுகளுக்காகக் காத்திருந்தான்.

"நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்? என்னால் எதையும் விற்க முடியாது," என்று அவன் ஜானிடம் கூறினான்.

"முதலில், அங்கே இருக்கும் அந்தக் கதவை நன்றாகப் பார்," என்று ஜான் அவனிடம் கூறினார். அவன் அதைப் பார்த்தான். அந்தக் கதவில் ஒரு கண்ணாடிப் பலகையில் 'விற்பனை மேலாளர்' என்று எழுதப்பட்டிருந்தது. அதற்குக் கீழே, அப்போதைய விற்பனை மேலாளரின் பெயர் எழுதப்பட்டிருந்தது. ஒருசில வருடங்களில் பணியிலிருந்து ஓய்வு பெறவிருந்த ஒரு வயதான மனிதர் அவர்.

"இப்போது நீ அந்தக் கதவை உன் மனத்தில் ஒரு படமாகக் காட்சிப்படுத்து. அதில் எழுதப்பட்டிருக்கும் பெயருக்கு பதிலாக அங்கே உனது பெயர் இருப்பதுபோலக் கற்பனை செய். உன் கண்களை மூடு. உன்னால் அக்கதவைப் பார்க்க முடிகிறதா? உன் சொந்தப் பெயரை அதில் உன்னால் காண முடிகிறதா?" என்று ஜான் கேட்டார். அவன் இசைவாகத் தலையசைத்தான். "சரி, இப்போது அந்தக் காட்சியை உன் மனத்தில் உறுதியாக நிலை நிறுத்து. பிறகு, கடினமாக வேலை செய். எல்லா நேரங்களிலும் உன் வேலை தொடர்பான விஷயங்களையும் புத்தகங்களையும் படி. இறுதியில் உனது பெயர் அந்தக் கதவின்மீது இருக்கும் என்று நம்பிக்கை கொள். நிச்சயமாக அவ்வாறு நிகழும் என்பதை நான் அறிவேன்."

"அவன் அப்படி ஆனானா?" என்று நான் கேட்டேன்.

"என்ன அப்படிக் கேட்டுவிட்டீர்கள்? அவனைப்போல் அவ்வளவு கடினமாகவும் அவ்வளவு நீண்ட நேரமும் அவ்வளவு விடாமுயற்சியுடனும் எவரும் வேலை செய்து நான் ஒருபோதும் பார்த்ததில்லை. அவன் வெளியே சென்று விற்பதற்குத் தயாராக இருந்ததாக நான் நினைத்தபோது, அவனது முதல் பயணத்தில் நானும் அவனுடன் சென்றேன். மேற்கு விர்ஜீனியா மாநிலத்தின் வீலிங் நகருக்கு நான் அவனைக் கூட்டிச் சென்றேன். அங்கு அவனை நான்

விட்டுவிட்டுப் புறப்பட்டபோது, அவன் என்னைப் பார்த்து, 'நீங்கள் என்னை இங்கு விட்டுச் செல்லும்போது நான் தனியாக இருப்பேன், ஆனால் நான் என்னால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செய்வேன்,' என்று கூறினான்."

"ஆனால் நான், 'நீ ஒருபோதும் தனியாக இல்லை. கடவுள் உன்னுடைய கூட்டாளியாக இருக்கிறார். அதை எப்போதும் நினைவில் வைத்துக் கொள். அதோடு, எப்படி விற்பனை செய்ய வேண்டும் என்று உனக்குத் தெரியும். உன்னோடு இருக்கும் உன்னுடைய கூட்டாளி உனக்கு உதவுவார்,' என்று அவனுக்கு நினைவுபடுத்தினேன்."

ஜானின் முகத்தில் ஒரு திருப்தி தென்பட்டது. "அவன் மிகச் சிறந்த விற்பனையாளனாக ஆகி, இறுதியில், அந்நிறுவனத்தின் மிகச் சிறந்த விற்பனை மேலாளராக ஆனான்."

உங்கள் மனத்தை நீங்கள் பயிற்றுவிக்கும் விதம் மிக முக்கியமானது. ஏனெனில், நல்லதோ கெட்டதோ, வலிமையானதோ அல்லது பலவீனமானதோ, அத்தப் பயிற்றுவிப்பு ஒரு யதார்த்தமாக மாறுகிறது. நீங்கள் உங்களை ஒரு வெற்றியாளராக மனக்காட்சிப்படுத்தினாலும் சரி, அல்லது ஒரு தோல்வியாளராக மனக்காட்சிப்படுத்தினாலும் சரி, அது நிஜமாகும். "வழக்கமாக நாம் யாராக நம்மைக் கற்பனை செய்து கொள்கிறோமோ, நாம் அதுவாகவே ஆவதற்கான ஓர் ஆழமான போக்கு மனித இயல்பில் உள்ளது," என்று ஓர் உளவியலாளர் கூறியுள்ளார். கற்பனை என்பது வெறும் புனைவு அல்ல. மனத்தில் ஒரு காட்சியை நிலைநிறுத்தும் கலைதான் கற்பனை, உருவப்படுத்துதல் என்றும் அதை நீங்கள் அழைக்கலாம். உங்களைப் பற்றி நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் எப்படிப்பட் உருவத்தை நிலைப்படுத்துகிறீர்கள் என்பது மிகவும் முக்கியம். ஏனெனில், அந்த உருவம் உண்மையாகக்கூடும்.

எண்ணம் செயலை முந்திக் கொள்கிறது. வெற்றி குறித்த எண்ணங்களால் உங்கள் மனத்தை நீங்கள் முன்கூட்டியே பயிற்றுவிக்கும்போது, வெற்றிச் செயல்கள் இயல்பாகப் பின்தொடர்கின்றன. ஆனால், இதில் கடவுளின் உதவியைக் கேட்பது மிக முக்கியமான ஓர் அம்சம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். அதை நான் மீண்டும் ஒருமுறை கூற விரும்புகிறேன்: நேர்மறைச் சிந்தனையை எந்தவொரு வடிவிலும் பயன்படுத்துவதற்கான ரகசியத்தின் ஒரு மிக முக்கியப் பகுதி, கடவுளின் ஈடுபாட்டுடன்கூடிய பங்கேற்பை இதில் சேர்த்துக் கொள்வதுதான். எனக்கு வருகின்ற கடிதங்கள் இவ்விஷயத்திற்குச் சான்று பகர்கின்றன.

ஃபோர்ட்வொர்த் நகரில் அமைந்த மான்ட்கோமரி
வார்டிலிருந்து 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி'

புத்தகத்தை நான் வரவழைத்தேன். அந்த நேரத்தில் நான் வேலையின்றி இருந்தேன். நாடு முழுவதிலும் நான் வேலை தேடினேன். எனக்கும் என் குடும்பத்திற்கும் எதுவுமே பிரகாசமாகத் தெரியவில்லை. பிறகு ஒருநாள் திடீரென்று நான் இப்புத்தகத்தைப் பார்க்க நேர்ந்தது. ஆனால் அது பற்றி நான் யாரிடமும் எதுவும் கூறவில்லை. வெறுமனே அதை வரவழைத்து, அது என் கைக்கு வந்தவுடன் அதைப் படிப்பதில் மும்முரமானேன்.

ஒருசில நாட்களில் என்மீது எனக்கு நம்பிக்கை ஏற்படத் துவங்கியது. அதற்கு முன்பு அத்தகைய நம்பிக்கை எனக்கு இருக்கவில்லை. கடவுள் எனக்குத் துணிவைக் கொடுத்தார். எனவே, கடவுளை உங்கள் வியாபாரத்தில் ஒரு பங்காளியாக ஆக்கிக் கொள்வது பற்றி நீங்கள் எழுதியதைப் படித்தபோது, என்னுடைய பங்காளியாக இருக்குமாறு கடவுளை நான் வேண்டிக் கொண்டேன். வெல்டிங் வேலையில் எனக்குத் திறமை இருந்ததால் ஒரு வெல்டிங் கருவியை நான் வாங்கினேன். பிறகு, நான் வாழ்ந்த நகரத்தில், கால்நடைகளைக் காப்பதற்கான தடுப்புகளை அமைப்பதற்கான ஓர் ஒப்பந்தம் அரசாங்கத்திடமிருந்து எனக்குக் கிடைத்தது. என்னுடைய பங்காளியாக இருக்குமாறு தொடர்ந்து நான் கடவுளிடம் கேட்டு வந்தேன். இறுதியில் எனக்கு ஒரு லாரி கிடைத்தது. அதில் என் சாமான்களையும் வெல்டிங் கருவியையும் பிற இயந்திரங்களையும் ஏற்றினேன். எல்லாமே கடனில் வாங்கியவைதான். கடனிலிருந்து எவ்வாறு வெளிவரவிருந்தேன் என்று அப்போது எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் நான் தொடர்ந்து போராடிக் கொண்டும், கடவுள்மீது விசுவாசம் வைத்துப் பிரார்த்தித்துக் கொண்டும் இருந்தேன்.

திடீரென்று என் பிரார்த்தனைகள் பலிக்கத் துவங்கின. ஓர் எண்ணெய்ச் சுரங்கத்தில் குழாய்களை வெல்டிங் செய்வதற்கான ஓர் ஒப்பந்தம் எனக்குக் கிடைத்தது. அதன் உரிமையாளருக்கு என் வேலை உண்மையிலேயே திருப்தி அளித்ததால், அவர் மற்றுமோர் ஒப்பந்தத்தை எனக்குக் கொடுத்தார்.

இன்னும் ஏராளமான விஷயங்களைப் பற்றி என்னால் எழுத முடியும், ஆனால் அதிக நேரமாகிவிட்டது. ஆனால் ஒரு விஷயத்தை என்னால் உறுதியாகக் கூற முடியும். உங்களுடைய புத்தகத்தின் வாயிலாகக் கடவுளை நான் அதிகமாக அறிந்து கொண்டேன். அதோடு, நான் முன்பு ஒருபோதும் அறிந்திராத,

வாழ்விலிருந்து மகிழ்ச்சியைப் பெறுவதற்கான வழியையும் நான் தெரிந்து கொண்டேன். கடவுளுக்கு நன்றி! என்னை வெற்றிப் பாதையில் பயணிக்கச் செய்ததற்காக உங்களுக்கும் என் நன்றி.

முற்றிலும் வித்தியாசமான இன்னொரு கடிதம், ஒரு கடுமையான பிரச்சனையை எதிர்கொண்டிருந்த, ஆனால் தன் மனத்தை வெற்றிகரமான அனுசரிப்புக்குப் பயிற்றுவித்த ஒரு பெண்ணிடமிருந்து எனக்கு வந்தது. இங்கும் அவரது வெற்றியில் கடவுள் ஒரு முக்கியமான பங்கு வகித்தார் என்பதை கவனியுங்கள்.

கடந்த வருடத்தில் எனக்கு மூன்று புற்றுநோய் அறுவைச் சிகிச்சைகள் நடத்தப்பட்டன. மூன்றாவது அறுவைச் சிகிச்சையின்போது, எனது வலது கரமும் வலது தோளும் நீக்கப்பட்டன. அந்த நேரத்தில் கடவுள் என்னுடன் இருந்தது குறித்து நான் மிகவும் நன்றியுடையவளாக இருக்கிறேன்.

எனக்கு ஒரு விரிவான அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்பட வேண்டியது அவசியம் என்று மருத்துவர்கள் நினைத்தனர். அச்சிகிச்சையைச் செய்ய நான் அவர்களை அனுமதிக்க வேண்டுமா அல்லது கூடாதா என்று தீர்மானிக்க எனக்குள் நான் கடுமையாகப் போராட வேண்டியிருந்தது. 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' புத்தகத்திலுள்ள 'விசுவாசத்தைப் பயன்படுத்தி நோய்களை குணமாக்குவது எப்படி' என்ற அத்தியாயத்தை நான் பலமுறை படித்துவிட்டு, வழிகாட்டுதல் வேண்டிப் பிரார்த்தனை செய்தேன். மருத்துவர்கள் தங்கள் கடமையைச் செய்ய அவர்களை அனுமதித்துவிட்டு, மீதியைக் கடவுளிடம் நம்பிக்கையுடன் ஒப்படைப்பதுதான் சிறந்தது என்ற முடிவுக்கு நான் வந்தேன். என்னை முழுமையாகக் கடவுளிடம் என்னால் ஒப்படைக்க முடிந்தபோது, நான் மனஅமைதியைப் பெற்றேன். அறுவைச் சிகிச்சை அறைக்குள் பயமின்றி என்னால் செல்ல முடிந்தது.

நான் மிக விரைவாக குணமடைந்தேன். அறுவைச் சிகிச்சை முடிந்து எட்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, இப்போது எனக்குச் செயற்கைக் கை பொருத்தப்படுவதற்கான ஏற்பாடுகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. எந்தவிதமான வருத்தமும் ஏமாற்றமும் இன்றி இந்தக் குறைபாட்டை என்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிந்த விதத்தைக் கண்டு நான் வியந்து போயிருக்கிறேன்.

கடவுளின் சக்தியை உங்கள் வாழ்விற்குள் அனுமதிப்பது உங்கள்

மனத்தை வெற்றிக்குப் பயிற்றுவிப்பதிலுள்ள மிகவும் இன்றியமையாத செயல்களில் ஒன்று. ஒரு குறிப்பிட்ட இலக்கை அடையப் போவதாக நீங்கள் முன் கூட்டியே கணித்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு அதை நோக்கிச் சீராக நடைபோடுங்கள். ஆனால் உண்மையிலேயே கடினமான ஓர் இலக்கை நீங்கள் உங்களுக்கு கொடுத்திருந்தால், அதைத் தனியொருவராக உங்களால் அடைய முடியாது. கடவுளின் உதவி உங்களுக்குத் தேவை. கடவுளின் ராஜாங்கம் நமக்குள் இருப்பதுபோல் நம்மில் பலர் வாழ்வதில்லை என்பது வருத்தத்திற்குரிய விஷயம். கடவுள் நமக்குள் விதைத்துள்ள மகத்தான ஆற்றல்களை நாம் உண்மையிலேயே பயன்படுத்துவதில்லை. கடவுள் உங்களைப் படைத்தபோது உங்களுக்குள் நிலைப்படுத்திய மகத்தான சக்தியை முழுவதுமாகவும் நம்பிக்கையோடும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

வெற்றிக்கான நமது பாதையில் நாம் அனைவரும் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்காகவே இந்த சக்திகள் இருக்கின்றன. இவை எல்லோருக்காகவும் காத்திருக்கின்றன, ஆனால் இவற்றை நமக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளாதவரை இவற்றால் எந்தப் பயனும் இல்லை. மக்கள் தங்கள் ஒட்டுமொத்த வாழ்நாள் முழுவதையும் இந்த வளங்களுக்கு அருகிலேயே செலவிட்டிருந்தும் கூட, இவற்றைப் பயன்படுத்தாமல் இருந்துவிடுகின்றனர். டெக்சாஸ் மாநிலத்தைச் சேர்ந்த ஒரு வயதான நபரைப் போன்றவர்கள் இவர்கள். அவருக்கு ஒரு பெரிய பண்ணை நிலம் இருந்தது. ஆனால் அது எதற்கும் லாயக்கற்றதாக இருந்தது. அவர் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் கஷ்ட ஜீவனம் நடத்திவிட்டு, இறுதியில் வயதாகி இறந்து போனார்.

பிறகு அவரது சொத்தான அந்த நிலம் விற்கப்பட்டது. அதை வாங்கியவர், அதில் ஒரு கிணறு தோண்டினார். ஆனால் அதில் எண்ணெய் பெருக்கெடுத்தது. பீறிட்டுக் கொண்டு வருவதற்காக அத்தனை வருடங்களாக அந்த எண்ணெய் அங்குதான் காத்துக் கொண்டு இருந்தது. நம்மில் பலர் அப்படித்தான் வாழ்ந்து வருகிறோம். நம்மால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாத சக்தியின் செழிப்பான வளங்கள்மீது நாம் உட்கார்ந்திருக்கிறோம், ஆனால் அது குறித்து நாம் எதுவுமே செய்வதில்லை. நாம் பயன்படுத்துவதற்காக அந்த சக்தி நமக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால் அந்த வளங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது உங்களைப் பொறுத்த விஷயம். இந்த உண்மை குறித்து உங்கள் மனத்தைப் பயிற்றுவித்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போது வெற்றிகரமான வாழ்க்கை உங்களுடையதாக ஆகும்.

நீங்கள் யாராக இருந்தாலும் சரி, எத்தனை முறை நீங்கள் தோற்றிருந்தாலும் சரி, அது ஒரு பொருட்டே அல்ல. உங்கள் வயதும்

ஒரு பொருட்டல்ல. வெற்றிகரமான வாழ்க்கை உங்களுடையதாக ஆக முடியும். ஜார்ஜியா மாநிலத்தில் வசித்து வந்த ஒரு பெண்மணியிடமிருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. கடவுளால் தன்னுடைய வாழ்க்கையில் என்னவெல்லாம் செய்ய முடியும் என்பதைத் தன் தந்தை கண்டறிந்த பிறகு அவரது வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட அற்புதமான மாற்றத்தை அப்பெண் விவரித்திருந்தார். அவரது தந்தை, கடவுளின் சக்தியைத் தன் உதவிக்கு அழைப்பதற்கு முன்பு, ஒரு மிகப் பெரிய தோல்வியாளராக இருந்தார். பங்குச் சந்தையில் அவர் தன் பணம் முழுவதையும் தொலைத்தார். அதன் பிறகு அவர் ஓர் இனிமையற்ற நபராகவும் கோபக்காரராகவும் ஆனார். அவர் தன் வேலையை மாற்றினார், வெறுமனே தனது முயற்சியால் மீண்டும் உயரே செல்ல முயற்சித்தார். ஆனால் மீண்டும் தோற்றுப் போனார். ஆனால் அவரது மகளின் கடிதத்தைப் படியுங்கள்:

> . . . அவர் மிகவும் மகிழ்ச்சியற்றுப் போனார். அவர் நம்பிக்கையிழந்தார். கடவுளை அவர் நம்பவில்லை. தன்மீது கூட அவருக்கு நம்பிக்கை இருக்கவில்லை. நண்பர்களிடமிருந்து அவர் முற்றிலுமாக ஒதுங்கினார். மக்களை விமர்சிப்பதைத் தவிர அவர் வேறு எதையும் செய்யவில்லை. இது அவரது குழந்தைகள்மீது எப்பேற்பட்ட மோசமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கும் என்பதை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடியும் என்று நான் நினைக்கிறேன். நாங்கள் அனைவரும் எப்போதுமே பதற்றமாகவே இருந்து வந்தோம்.
>
> சுமார் ஒன்றரை வருடங்களுக்கு முன்பு என் பெற்றோர் ஃபுளோரிடாவிற்குக் குடி பெயர்ந்தனர். என் தந்தை மீண்டும் தன் தொழில்வாழ்க்கையை முதலிலிருந்து துவக்க விரும்பினார். ஆனால் விஷயங்கள் அவர் விரும்பியபடி நிகழவில்லை. முன்பைவிட அதிகமாகப் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாத ஒருவராக அவர் ஆனார். இறுதியில் அவர் முற்றிலும் நம்பிக்கையிழந்தார், துணிச்சலையும் இழந்தார். கடந்த செப்டம்பர் மாதம் அவருக்கு மிகத் தீவிரமான மாரடைப்பு ஏற்பட்டது. அவருக்கு அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்பட வேண்டும் என்று தீர்மானிக்கப்பட்டது.
>
> அறுவைச் சிகிச்சைக்காக அவர் காத்துக் கொண்டிருந்தபோதுதான் கடவுள் உள்ளே நுழைந்தார். முதலில், நேர்மறைச் சிந்தனை பற்றிய ஏதேனும் ஒரு புத்தகத்தை என் தந்தைக்கு அனுப்பி வைக்குமாறு எனக்கும் என் சகோதரிக்கும்

ஒரே நேரத்தில் கடவுள் உத்தரவிட்டார். என் தந்தை அதைப் படித்துவிட்டு, கடவுளைத் தன் வாழ்விற்குள் அனுமதித்தார்.

பிறகு நடந்ததுதான் அதிசயம். பிப்ரவரி மாதத்தில் நான் ஃபுளோரிடாவிற்குச் சென்றபோது, என் தந்தை இருபது வயது குறைந்திருந்ததுபோல் காணப்பட்டார். அவர் முழுமையான ஆரோக்கியத்தோடும் வலிமையோடும் இருக்கிறார். எல்லா நேரத்திலும் அவர் ஒரு பைபிளைத் தன் நாற்காலிக்குப் பக்கத்தில் வைத்திருக்கிறார். இப்போது அவர் எல்லோரையும் நேசிக்கிறார். நான் அங்கு அவருடன் இருந்த சமயத்தில், ஒரே நாளில் மூன்று பெரிய விற்பனைகளை அவர் செய்து முடித்தார். கடவுளைப் பற்றி அவர் எந்தத் தயக்கமுமின்றி எப்போதும் பேசிக் கொண்டே இருக்கிறார். இந்தப் பரிபூரண மாற்றத்தைக் கண்ட பிறகு, கடவுள் நம்முள் வர நாம் வாய்ப்புக் கொடுக்கும் பட்சத்தில், இவ்வுலகில் எல்லாமே சாத்தியம்தான் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்.

நேர்மறைச் சிந்தனையின் அடிப்படைக் கோட்பாடுகளை நாம் பின்பற்றினால், வெற்றி நம் அனைவருக்குமே சாத்தியமானதுதான்.

எல்லாமே தவறாகப் போனாலும்கூட, உங்களால் வெற்றி பெற முடியாது என்று ஒருபோதும் முடிவு செய்துவிடாதீர்கள். மிக மோசமான ஒரு சூழ்நிலையில் கூட, தோல்வியை வெற்றியாகவும் மனச்சோர்வை மகிழ்ச்சியாகவும் மாற்றுவதற்கான ஒரு வழி, ஒரு மறைவான ரகசியம் நிச்சயமாக இருக்கிறது. எந்தவொரு சூழ்நிலையும் ஓர் ஒளிக்கீற்றுகூடப் புக முடியாத அளவுக்கு அவ்வளவு இருட்டானது அல்ல. மிகவும் கடினமானவை, நம்பிக்கையற்றவை என்று நீங்கள் கருதுகின்ற சூழ்நிலைகளை நீங்கள் எதிர்கொள்ள நேர்ந்தால், மிசௌரி மாநிலத்தைச் சேர்ந்த ஜே.பி. லிங்கில் தம்பதியினரின் அனுபவத்தைப் படித்து, அது பற்றிச் சிந்திக்குமாறு நான் உங்களை வலியுறுத்துகிறேன்.

ஓரிரு வருடங்களுக்கு முன்பு, 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' புத்தகத்தைப் படித்தப் பிறகு, திருமதி லிங்கில் எனக்கு இவ்வாறு கடிதம் எழுதினார்:

மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு, தேசியச் சங்கிலித்தொடர்க் கடை ஒன்றில் பதினான்கு வருடங்கள் வேலை பார்த்தப் பிறகு, நானும் என் கணவரும் சேர்ந்து சொந்தமாக ஒரு கடையைத் துவக்குவதற்கான ஒரு வாய்ப்பு எங்களுக்குக் கிட்டியது. எங்களால் அது குறித்து முடிவெடுக்க முடியவில்லை. எனவே, அத்தீர்மானத்தை நாங்கள் கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைத்தோம். நாங்கள் சொந்தமாக ஒரு கடையைத் துவக்க வேண்டும் என்பது

அவரது விருப்பமாக இருந்தால், அதற்குத் தேவையான பணத்தை எங்களுக்குக் கொடுக்குமாறு நாங்கள் அவரிடம் வேண்டினோம். ஒருவேளை அது அவருடைய விருப்பமாக இல்லாமல் போனால், எங்களுக்கு அந்தப் பணம் கிடைக்காமல் போகும்படி பார்த்துக் கொள்ளுமாறு நாங்கள் அவரிடம் கேட்டோம்.

நண்பர்களும் உறவினர்களும் தாங்களாகவே முன்வந்து எங்களுக்குப் பண உதவி செய்தனர். அது கடவுள் எங்களுக்குக் கொடுத்த பதில் என்று நாங்கள் எடுத்துக் கொண்டோம்.

ஆனால் துவக்கத்திலிருந்து எல்லாமே தவறாகப் போய்க் கொண்டிருந்தது. எங்கள் செலவுகளை ஒருபோதும் எங்களால் சமாளிக்க முடியவில்லை. இரண்டரை வருடங்களாக, வழக்குகளாலும், தங்களுக்குச் செலுத்தப்பட வேண்டிய பணத்தைக் கொடுக்குமாறு கறாராகக் கேட்டு வந்த தந்திகளாலும் நாங்கள் தொடர்ந்து அச்சுறுத்தப்பட்டுக் கொண்டிருந்தோம்.

நாங்கள் பத்தாயிரம் டாலர்கள் கடனில் இருந்தோம். ஏழு வருடங்கள் பழமையான ஒரு காரையும் எங்கள் வீட்டில் இருந்த மேசை நாற்காலிகளையும் தவிர எங்களிடம் வேறு எந்த பௌதீகச் சொத்துக்களும் இருக்கவில்லை. வரிகள் போக என் கணவர் மாதாமாதம் **310** டாலர்களைச் சம்பாதித்தார். கடனை அடைக்கும் அளவுக்கு அதில் அவ்வளவாக எதுவும் மிச்சமிருக்கவில்லை. நீதிமன்றத்திற்குச் சென்று நாங்கள் திவாலாகிவிட்டதாக அறிவிக்க எங்களுக்கு விருப்பமில்லை. சட்டபூர்வமாக அது சரி என்றாலும்கூட, நாங்கள் அவ்வாறு செய்தால், நாங்கள் யாருக்கெல்லாம் பணத்தைத் திருப்பிக் கொடுக்க வேண்டியிருந்ததோ, அவர்களுக்கு நாங்கள் துரோகம் இழைத்துவிடுவோம் என்பதாலும், கடவுளும் அதை விரும்ப மாட்டார் என்பதாலும் நாங்கள் அதை மறுத்துவிட்டோம். நமக்குக் கடன் கொடுத்தவரிடமிருந்து நம்மைத் திட்டி நமக்கு ஒரு கடிதம் வரும்போது அல்லது விழி பிதுங்கச் செய்யும் அளவுக்கு இருக்கும் கடன்களையும் நமது சொற்பச் சம்பளத்தையும் பார்க்கும்போது, கடவுள்மீது தொடர்ந்து விசுவாசம் கொள்வது கடினமான காரியம்தான்.

இந்தச் சூழ்நிலையைக் கையாள்வதற்கு உதவும் விதத்தில் எனக்கு உங்களால் ஏதேனும் கூற முடிந்தால், நான் உங்களிடம் ஆழ்ந்த நன்றியுடன் இருப்பேன். இப்படிப்பட்ட ஒரு சோதனையான சமயத்தில் எனது ஆன்மீகச் சிந்தனையை

எவ்வாறு கையாள்வது என்பது குறித்து எனக்குப் போதுமான அனுபவம் இல்லை.

லிங்கில் தம்பதியருக்கு உதவக்கூடும் என்று நான் கருதிய சில நடவடிக்கைகளை விவரித்து அவர்களுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினேன். ஆனால், அவர்களுக்கு அருகே வசித்த ஒரு வெற்றிகரமான நேர்மறைச் சிந்தனையாளருடன் அவர்களுக்குத் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதுதான் நான் அவர்களுக்குச் செய்யக்கூடிய மிகப் பெரிய உதவியாக இருக்கும் என்று நான் நினைத்தேன். அவரை நான் வெறுமனே பீட்டர் என்று அழைக்கப் போகிறேன். நான் அவரைத் தொடர்பு கொண்டு, லிங்கில் தம்பதியருடன் பேசுமாறு அவரிடம் கேட்டுக் கொண்டேன். இடது கை செய்வதை வலது கை அறியாமல் பார்த்துக் கொள்கின்ற ஆன்மீகக் கொள்கையைப் பின்பற்றுபவர் அவர்.

பகிர்ந்து கொள்ளுதல் எனும் ஆன்மீகக் கொள்கையின்மீது அவர் வலிமையான நம்பிக்கை கொண்டிருந்தார் என்பதை நான் அறிவேன். ஒரு வெற்றிகரமான வாழ்க்கையைப் பராமரிப்பதற்கான ஒரு வழியாக மட்டுமன்றி, முதலில் அப்படிப்பட்ட வாழ்க்கையைப் பெறுவதற்கான ஒரு வழியாகவும் அதை அவர் கருதினார். பீட்டர் உடனடியாக லிங்கில் தம்பதியரைப் பார்க்கச் சென்றார். அவர்கள் தங்களுடைய பத்தாயிரம் டாலர்கள் கடனைத் தவிர வேறு எதைப் பற்றியும் பேச முடியாத அளவுக்குத் தங்கள் பிரச்சனையில் மூழ்கிப் போயிருந்தனர். பகிர்ந்து கொள்வதுதான் அவர்களுடைய பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கான முதல் நடவடிக்கை என்று அவர்களிடம் கூறிய அவர், அவர்களுக்குக் கிடைத்த சொற்ப வருமானத்தில் குறைந்தபட்சம் பத்து சதவீதத்தை மற்றவர்களுக்கு தானமாகக் கொடுக்கத் துவங்குமாறு அவர்களுக்கு அறிவுறுத்தினார்.

"ஆனால் நாங்கள் பத்தாயிரம் டாலர்கள் கடனில் இருக்கிறோம்," என்று அவர்கள் வாதிட்டனர்.

"அதனால் என்ன? நானும் என் மனைவியும் 1933ம் ஆண்டில் கையில் சல்லிக் காசின்றி நொடிந்து போய், உங்களைப் போன்ற இதே சூழ்நிலையில்தான் இருந்தோம். ஆனால் எங்கள் கடன் 63,000 டாலர்களாக இருந்தது. ஆனால் தானமும் தர்மமும் செய்ததன் மூலம் நாங்கள் எங்கள் கடன் பிரச்சனையிலிருந்து விடுபட்டோம்," என்று பீட்டர் பதிலளித்தார். பிறகு, பகிர்ந்து கொள்ளுதல் கொள்கை பற்றியும், அது வெற்றியை எவ்வாறு தூண்டுகிறது மற்றும் தக்க வைத்துக் கொள்கிறது என்பது பற்றியும் அவர் விளக்கினார். வெற்றிகரமாக வாழ்வதற்கான மிக நேர்த்தியான விதிகளில் ஒன்றை அவர் அவர்களுக்குச் சுட்டிக்காட்டினார். 'சுயநலமற்றக் கொடுத்தல்,

உண்மையான பெறுதலைச் சாத்தியமாக்குகிறது' என்பதுதான் அது.

பீட்டர் அத்தம்பதியினருடன் சேர்ந்து பிராத்தித்தார், அவர்களோடு சேர்ந்து அவர்களுடைய பிரச்சனையைக் கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைத்தார். தங்களுக்கு வெளிப்படுத்தப்படும் வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றுவதாக அவர்கள் கடவுளிடம் வாக்குக் கொடுத்தனர். அவர்கள் தங்களது சுயபச்சாதாபத்தையும் கவலையையும் மனஇறுக்கத்தையும் களைந்தனர். தங்கள் பிரச்சனையைக் கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைத்தனர். கடவுள் அதைப் பார்த்துக் கொள்ளட்டும் என்று விட்டுவிட்டனர். பிறகு, படைப்புத்திறனுடன்கூடிய ஒரு நேர்மறையான ஆன்மீக நிலையில் அவர்கள் தங்கள் வியாபாரத்தைச் செய்யத் தயாராக இருந்தனர். யதார்த்தமாகச் செயல்படுவது இங்குதான் துவங்குகிறது என்பதை அவர்கள் கண்டுகொண்டனர். அவர்கள் தங்கள் நேரத்தையும் பணத்தையும் முயற்சியையும் தானம் கொடுத்தனர். வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், அவர்கள் தங்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளத் துவங்கினர்.

அவர்களுக்குக் கிடைத்த முதல் விளைவு, ஆகஸ்ட் மாதத்தில் திருமதி லிங்கிலிடமிருந்து வந்த ஒரு கடிதத்தில் எனக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டது. அவரது முதல் கடிதம் வந்த நான்கு மாதங்களுக்குப் பிறகு இக்கடிதம் எனக்கு வந்தது.

> நான் ஒருநாள்கூடக் கவலைப்படவில்லை என்று நான் உங்களிடம் தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன். எனக்குக் கடன் கொடுத்த ஒருவரிடமிருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. ஆனால் அது என்னைத் துளிகூட வருத்தப்படச் செய்யவில்லை. இது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம்தான்.

சில நாட்கள் கழித்து அத்தம்பதியரிடமிருந்து எனக்கு இன்னொரு கடிதம் வந்தது. தானம் கொடுத்ததால் ஏற்பட்ட விளைவுகளை அவர்கள் அதில் தெரிவித்திருந்தனர்:

> 'ஓர் உத்வேகமூட்டும் கதை'யைப் படிப்பதற்கு உங்களுக்கு நேரம் இருக்கிறதா? என்னிடம் அப்படிப்பட்ட ஒரு கதை இருக்கிறது. இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்பு, நாங்கள் 90 டாலர்கள் வரி செலுத்த வேண்டியிருந்ததாக அறிவித்து, மாநில வரித் துறையிடமிருந்து எங்களுக்கு ஓர் அறிக்கை வந்தது. அதோடு, எங்கள் காரின் பல பாகங்களும் பழுதாகியிருந்தன, அதன் காப்பீடும் காலாவதியாகிவிட்டிருந்தது.
>
> அந்த அறிக்கை வந்த சிறிது நேரத்தில் (அதற்குச் செலுத்த

வேண்டிய பணம் எங்கிருந்து வரும் என்ற யோசனை துளிகூட எங்களுக்கு இருக்கவில்லை), மன்ரோ கால்குலேட்டர் அலுவலகத்திலிருந்து ஒருவர் எங்களை அழைத்து, எங்கள் கால்குலேட்டரைத் தன்னால் விற்றுக் கொடுக்க முடியும் என்று கூறினார். ஐந்து மாதங்களாக நாங்கள் அதை விற்க முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தோம். அதிலிருந்து கிடைக்கும் பணம் வரி பாக்கியைச் செலுத்துவதற்கும், காரைப் பழுது பார்ப்பதற்கும், வாகனக் காப்பீட்டை வாங்கிக் கொள்வதற்கும் போதுமானதாக இருந்தது. இது அற்புதமான விஷயம் இல்லையா? ஆனால் அதிசயங்கள் இதோடு நிற்கவில்லை!

நான் எங்கள் குழந்தையோடு வீட்டில் இருப்பதற்கு என்னை அனுமதிக்கக்கூடிய எந்த வேலையும் எனக்குக் கிடைக்கவில்லை. ஆனால், தன்னை தானமாகக் கொடுப்பது எனும் கோட்பாட்டைப் பின்பற்றி, ஏதோ ஒரு தூண்டுதலால் தேவாலயத்திற்குச் சென்று, அங்கிருந்த நிர்வாக அலுவலகத்தில் நுழைந்து நான் என்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டேன். பிறகு, வீட்டில் என்னிடம் ஒரு தட்டச்சு இயந்திரம் இருந்ததாகவும், அவர்களுக்கு ஏதேனும் கூடுதல் வேலை இருந்தால் அதை என் வீட்டிற்கு எடுத்துச் சென்று முடித்துக் கொடுக்கத் தயார் என்றும், தேவாலயத்திற்கு என் நேரத்தின் சிறு பகுதியைக் கொடுப்பதற்கான ஒரு முயற்சி இது என்றும் நான் அவர்களிடம் கூறினேன்.

அவர்கள் வாயடைத்துப் போனார்கள்! அவர்களுடைய செயலாளர் ஒருவர் திடீரென்று வேலையிலிருந்து நின்றுவிட்டிருந்ததாகவும், அதனால் அவர்களுக்கு அளவுக்கதிகமான வேலை இருந்ததாகவும், நான் அவர்களுக்குச் செய்ய முன்வந்த உதவி உண்மையிலேயே அவர்களுடைய பிரார்த்தனைக்கான ஒரு பதில் என்றும் அவர்கள் விளக்கினர். நான் ஏராளமான ஸ்டென்சில் பேப்பர்களை அவர்களிடமிருந்து பெற்று, அவற்றை வீட்டிற்குக் கொண்டு வந்து அவற்றில் தட்டச்சு செய்து கொடுத்தேன். அடுத்த நாளும் இதேபோல் அதிகமான ஸ்டென்சில் பேப்பர்களை வாங்கி வந்து தட்டச்சு செய்து கொடுத்தேன்.

அன்றிரவு, இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு வேலை கேட்டு நான் விண்ணப்பத்திருந்த ஓர் அலுவலகத்திலிருந்து எனக்கு ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு வந்தது. அந்த அலுவலகத்தைப் பற்றிக் கிட்டத்தட்ட நான் மறந்துவிட்டிருந்தேன். ஸ்டென்சில்களில்

தட்டச்சு செய்து கொடுக்கும் வேலையைச் செய்ய எனக்கு விருப்பமா என்று அவர்கள் கேட்டனர். துவக்கத்தில் ஒரு மணிநேரத்திற்கு 1.25 டாலர்கள் சம்பளம் கொடுப்பதாக அவர்கள் கூறினார். எனக்கென்று குறிப்பிட்ட வேலை நேரம் எதுவும் இருக்காது, ஆனால் எனக்கு விருப்பமான நேரத்தில் நான் அலுவலகத்திற்கு வந்து போகலாம் என்றும் அவர்கள் கூறினர். இது உத்வேகமூட்டும் ஒன்றுதான், இல்லையா?

இந்த மகிழ்ச்சியான தம்பதியரின் வாழ்க்கையில் அடுக்கடுக்காக ஆசீர்வாதங்களும் வழிகாட்டுதல்களும் தொடர்ந்தன. அவர்கள் பிரார்த்தனை செய்தனர், விசுவாசம் கொண்டனர், பிறருக்குக் கொடுத்தனர், தங்கள் சிரமங்களிலிருந்து மீண்டனர். திரு லிங்கிலுக்கு ஒரு பெரிய கடையில் கடை மேலாளர் வேலை கிடைத்தது. அவர் அதில் வெற்றிகரமாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருந்ததாக இரண்டு வருடங்களுக்குப் பிறகு திருமதி லிங்கில் எழுதிய பின்வரும் மகிழ்ச்சியான கடிதத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது:

என்னால் இதற்கு மேல் காத்திருக்க முடியாது!

கடவுள் எங்களை எப்படி கவனித்துக் கொள்கிறார் என்பதற்கான இன்னொரு கதை இது. கடந்த முறை நீங்கள் எங்களைச் சந்தித்துவிட்டுச் சென்ற பிறகு இது நிகழ்ந்தது.

எங்களுடைய ஏழு வருடப் பழைய கார் அடிக்கடிப் பழுதாகிக் கொண்டே இருந்ததால், கடந்த அக்டோபர் மாதத்திலிருந்து நாங்கள் ஒரு நல்ல காரைத் தேடிக் கொண்டிருத்தோம் என்பது உங்களுக்கு நினைவிருக்கும் என்று நினைக்கிறேன். அதே அக்டோபர் மாதத்தில் நாங்கள் விரும்பிய ஒரு காரைக் கண்டுபிடிக்கவும் செய்தோம். ஆனால், அவ்வளவு விலையுயர்ந்த ஒரு கார் அப்போதைக்கு எங்களுக்குத் தேவையில்லை என்று நாங்கள் முடிவு செய்தோம். எனவே, தொடர்ந்து கார் தேடும் படலத்தில் என் கணவர் ஈடுபட்டார். ஆனால், விலை, ஓடிய தூரம், சுத்தம், மற்றும் பிற விஷயங்களில் அந்த அருமையான காருக்கு வேறு எந்தக் காரும் ஈடாகவில்லை.

எனவே, ஒருநாள், "விலையுயர்ந்த அந்தக் கார் நமக்கு இப்போதைக்குத் தேவையில்லை என்று நமக்குத் தெரியும். அதற்குச் செலுத்த வேண்டிய முன்பணமும் நம்மிடம் இல்லை. ஆனால், அந்தக் கார்தான் நாம் வாங்க வேண்டிய ஒன்று என்றால், அதற்கான முன்பணம் நம்மிடம் வந்து சேரும். அந்தப் பணம்

வரும்வரை, அந்தக் காரும் நமக்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கும்," என்று என் கணவர் கூறினார்.

என் கணவர் வேலை பார்த்த இடத்தில், வருடாந்திர லாபத்தில் அவருக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட சதவீதம் கொடுக்கப்படும் என்பது ஒப்பந்தம். ஆனால் 1958ம் ஆண்டில் வியாபாரம் துவக்கப்பட்டு வெறும் இரண்டு மாதங்களே ஆகியிருந்ததாலும், கடைக்குக் கிடைத்த லாபத்தைத் துவக்கச் செலவுகள் விழுங்கிக் கொண்டிருந்ததாலும், என் கணவருக்கு அந்த லாபப் பங்குத் தொகை கிடைக்கும் என்று நாங்கள் எதிர்பார்க்கவில்லை.

ஆனாலும் லாபத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட சதவீதத்தைத் தாங்கள் அவருக்குக் கொடுக்கப் போவதாக அவரது அலுவலகத்தில் இருந்து ஒரு கடிதம் வந்தபோது நாங்கள் பெரும் ஆச்சரியத்திற்கு ஆளானோம். ஏனெனில், துவக்கச் செலவுகள் இருந்தும்கூட, என் கணவர் கடினமாக உழைத்திருந்ததாகவும் இந்தத் தொகைக்கு அவர் தகுதியானவர்தான் என்று தாங்கள் கருதியதாகவும் அவர்கள் அதில் குறிப்பிட்டிருந்தனர். இது வழக்கத்திற்கு மாறான விஷயம்! மேலும், வழக்கமான 10 சதவீதத்திற்கு பதிலாக, 15 சதவீதத்தை அவர்கள் என் கணவருக்குக் கொடுத்தனர். காருக்கான எங்கள் முன்பணம் தயாராகிவிட்டிருந்தது. நான்கு மாதக் காத்திருப்புக்குப் பிறகும் அந்தக் கார் அங்கேயே இருந்தது!

கடந்த முறை நாம் தொலைபேசியில் பேசியபோது, எங்கள் பத்தாயிரம் டாலர்கள் கடனில் எவ்வளவு பணத்தை எங்களால் திருப்பிச் செலுத்த முடிந்தது என்று நீங்கள் கேட்டது உங்களுக்கு நினைவிருக்கிறதா? அடுத்த மாதம், நாங்கள் பணத்தைத் திருப்பிச் செலுத்தத் துவங்கி இரண்டு வருடங்கள் முடிவடைந்திருக்கும். நாங்கள் இதுவரை நாலாயிரம் டாலர்கள் கடனை அடைத்துவிட்டோம். இன்னும் ஆறாயிரம் டாலர்கள்தான் பாக்கி. எப்பேற்பட்ட ஒரு சவாலான காரியம்!

லிங்கில் தம்பதியரிடமிருந்து வந்தக் கடைசிக் கடிதம் இது. பகிர்ந்து கொள்ளுதல் எனும் கொள்கையை அவர்கள் எவ்வளவு முழுமையாக சுவீகரித்துக் கொண்டுள்ளனர் என்பதை இதில் கவனியுங்கள்:

தற்போது நாங்கள் எவ்வாறு செயல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை இது உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும். நாங்கள் எங்கள் கடனை அடைப்பதற்கு இன்னும் பல காலம் ஆகும், ஆனால் கடவுள்மீதான எங்கள் விசுவாசம் அதிகரித்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

எங்களுக்கு உதவியுள்ள ஆன்மீகக் கொள்கைகளைப் பொறுத்தவரை, 'உதவி தேவைப்படுகின்ற மக்களுக்கு உதவுவது' என்ற கொள்கைதான் முதலிடத்தில் உள்ளது என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஒரு சிறு உதவி தேவைப்படக்கூடும் என்று நாங்கள் கண்டறிகின்ற நபர்களுக்கு நாங்கள் அனுப்பும் ஒரு குறிப்பிற்கான ஒரு பிரதியை நான் இக்கடிதத்துடன் இணைத்துள்ளேன். இதன் மூலம் எங்கள் ரகசியத்தை நான் உங்களுக்கு வெளிப்படுத்துகிறேன், ஆனால் நீங்கள் இந்த யோசனையை உங்கள் புத்தகத்தில் பயன்படுத்த விரும்பினால், மற்றவர்கள் இதைப் படித்துப் பயன் பெறுவார்கள். இப்படிப்பட்ட விஷயங்கள் பலரது துணையுடன் பிரமாதமாக வளர்ச்சி பெறும். நாங்கள் அனுப்பும் குறிப்பு இதுதான்:

அன்பார்ந்த நண்பர்களே,

ஒவ்வொரு வாரமும் என் கணவரும் நானும் 'மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதற்காக' ஒரு சிறு காணிக்கையை ஒரு கவரில் போட்டு வைக்கிறோம். பிறகு யாருக்கேனும் ஒரு சிறு உதவி தேவைப்படுவது எங்களுக்குத் தெரிய வரும்போது, இதை நாங்கள் அவர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம். கூடவே, இதுபோன்ற ஒரு குறிப்பையும் வைத்து அனுப்புகிறோம்.

ஸ்டானுக்கு இப்போது ஒரு வேலை கிடைத்துள்ளது என்பதை நாங்கள் அறிவோம். ஆனால் உங்களிடம் ஒரே ஒரு டாலர் பணம் மட்டுமே இருப்பதாகக் கடந்த சனிக்கிழமையன்று நீங்கள் கூறினீர்கள். முதல் மாதச் சம்பளம் அவருக்குக் கிடைக்கும்வரை, அவரது சாப்பாட்டுச் செலவுக்கும் போக்குவரத்துச் செலவுக்கும் இச்சிறு தொகை உங்களுக்கு உதவக்கூடும்.

நீங்கள் இந்தப் பணத்தை எங்களுக்குத் திருப்பிக் கொடுக்க வேண்டியதில்லை, ஆனால் நீங்கள் இரண்டு விஷயங்களைச் செய்ய வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம். முதலாவதாக, இந்த உதவி பற்றி யாரிடமும் கூறாதீர்கள். இரண்டாவது, நீங்கள் நன்றாகக் காலூன்றத் துவங்கிய பிறகு, உதவி தேவைப்படுகின்ற வேறு ஒருவருக்கு இத்தொகையை நீங்கள் இதே போன்ற குறிப்புடனும் இதே நிபந்தனைகளுடனும் அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

நாங்கள் இவ்வாறு செய்வது யாருக்கும் தெரியாது. இது கடவுளுக்கும் நமக்கும் இடையேயான ரகசியமாக இருக்க வேண்டும்.

இந்த அத்தியாயத்தில் நாம் பார்த்து வந்துள்ள, வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கான கொள்கைகளை இப்போது நாம் பட்டியலிடலாம்.

முதலில், உங்களைப் பொறுத்தவரை வெற்றி என்றால் என்ன என்பதை வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் இலக்கைத் தெளிவாகவும் திட்டவட்டமாகவும் வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் இலக்கு, கடவுள் உங்களுக்காகக் கொண்டுள்ள விருப்பங்களுடன் ஒத்திசைவாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, வெறுமனே பௌதீக வெற்றியை மட்டுமே உங்கள் இலக்காகக் கொள்ளும் தவறைச் செய்யாதீர்கள். கடவுள் உங்களிடமிருந்து அதைவிட அதிகமாக எதிர்பார்க்கிறார். உண்மையான சொத்து உங்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார். பொருளாதாரரீதியான, சமூகரீதியான, ஆன்மீகரீதியான, அறிவுரீதியான, மற்றும் உடல்ரீதியான அனைத்து அம்சங்களிலும் வெற்றிகரமாகத் திகழ்கின்ற வாழ்க்கைச் செல்வம் உங்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டும் என்று கடவுள் விரும்புகிறார். உண்மையான செல்வ வளங்களை அவர் உங்களுக்குக் கொடுக்க விரும்புகிறார். அவர் உங்களுக்காக விரும்புகின்ற நல்ல விஷயங்களைக் குறைத்து மதிப்பிட்டுவிடாதீர்கள். பெறுவதற்கு நீங்கள் தயாராக இருக்கும்போதுதான், அவர் அவற்றை உங்களுக்குக் கொடுப்பார்.

இரண்டாவதாக, உங்கள் சொந்த வெற்றியை உங்களால் முன்கூட்டியே உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும் என்ற நிதர்சனத்தை, வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய சக்தியை உண்மையிலேயே நீங்கள் புரிந்து கொள்ளும்வரை தொடர்ந்து படியுங்கள். நீங்கள் வெற்றி பெற்றுக் கொண்டிருப்பது போன்ற ஒரு படத்தை உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துங்கள். அதை எப்போதும் உங்கள் முன்னால் நிலைப்படுத்துங்கள். அப்போது அது நிஜமாகும். நேர்மறைச் சிந்தனையைக் கொண்டு உங்கள் வாழ்வின் சூழ்நிலைகளை உண்மையிலேயே உங்களால் மாற்ற முடியும்.

மூன்றாவதாக, கடவுளை உங்கள் சிந்தனைமுறையின் மையத்தில் குடியமர்த்துங்கள். பிரார்த்தனை செய்யுங்கள், கடவுளின் வழிகாட்டுதலை நாடுங்கள், உங்கள் முயற்சிகள் அவரது போதனைகளுக்கு இசைவாக இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

நான்காவதாக, உங்கள் வெற்றியைச் சமநிலையிலும் எந்தப் பதற்றமும் இன்றியும் பராமரிப்பதற்கு, பகிர்ந்து கொள்ளக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய வெற்றியை மற்றவர்களுடன் தாராளமாகப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். எவ்வாறு நேர்மறையாகச் சிந்திக்க வேண்டும் என்பதையும், உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் பெற்றுள்ள

அதே விளைவுகளை அவர்களும் எவ்வாறு பெறலாம் என்பதையும் மற்றவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம், படைப்புத்திறன்மிக்க யோசனைகள் எப்போதும் உங்களுக்குள்ளும் உங்களைச் சுற்றியும் ஊற்றெடுப்பதை நீங்கள் உறுதி செய்வீர்கள். நீங்கள் பெற்றுள்ள வெற்றியைக் காப்பதற்கான ஒரு காப்பீட்டுத் திட்டத்திற்கான தவணைத் தொகையை நீங்கள் செலுத்திக் கொண்டிருப்பீர்கள்.

இந்த நான்கு கொள்கைகளையும் உங்கள் வாழ்வில் சீராகவும் முறையாகவும் தொடர்ந்து பயன்படுத்துங்கள். அபரிமிதமான வாழ்க்கை எனும் உண்மையான வெற்றி உங்களுடையதாக ஆகும். உங்கள் மனத்தை வெற்றிக்குப் பயிற்றுவிக்க இக்கணத்திலிருந்து துவக்குங்கள்.

3

இனி உங்களுக்கு ஒருபோதும் தோல்வியே கிடையாது

அவரது பெயர் விக்டர். அவர் பெரிய உருவத்தைக் கொண்டிருந்தாலும், கூச்ச சுபாவம் கொண்டவர். அவர் ஒரு விற்பனையாளராக இருந்தார். ஆனால், விற்பனையைப் பொறுத்தவரை, அவர் மிகவும் அடிமட்டத்தில் இருந்தார்.

ஆனாலும், அவருக்குக் கடைசியாக இன்னும் ஒரு வாய்ப்பைக் கொடுத்துப் பார்ப்பதென்று அவரது மேலதிகாரிகள் தீர்மானித்திருந்த ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு, அனைத்து விற்பனையாளர்களின் சாதனைகளையும் முறியடித்து அவர் தனது நிறுவனத்தின் முதன்மை விற்பனையாளராக ஆனார். வருடாந்திரப் பாராட்டுக் கூட்டத்தில், அவ்வருடத்தின் சிறந்த விற்பனையாளர் விருதைப் பெறுவதற்காக விக்டரை அவரது மேலாளர் மேடைக்கு அழைத்தார். விக்டருக்கு வெகுமதிக் காசோலையை வழங்கிய அந்த மேலாளர், "விக்டர், நீங்கள் ஒரு புரியாத புதிராக இருக்கிறீர்கள். விற்பனையில் முன்பு நீங்கள் ஒருபோதும் உயர்நிலைக்கு அருகில்கூட வந்தது கிடையாது. ஆனால் நீங்கள் இப்போது மிக உயர்ந்த நிலையை அடைந்திருக்கிறீர்கள். அது மட்டுமல்லாமல், அடிமட்டத்திலிருந்து நீங்கள் இந்நிலையை எட்டியுள்ளீர்கள். இதை நீங்கள் எவ்வாறு சாதித்தீர்கள்? இங்குள்ள மற்ற விற்பனையாளர்களிடம் அதைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்," என்று கூறினார்.

விக்டர் மிகவும் தர்மசங்கடமாக உணர்ந்தார். அவர் நிலைகொள்ள முடியாமல் தவித்தார். அவரது முகம் வெட்கத்தால் சிவந்தது. "அவர்களிடம் கூறுவதற்கு என்னிடம் எதுவும் இல்லை. ஆனால் என்னை ஒரு புதிய மனிதனாக மாற்றிய ஒன்று எனக்குக் கிடைத்தது," என்று அவர் கூறினார்.

"அது என்ன?" என்று அந்த மேலாளர் கட்டுக்கடங்கா ஆர்வத்துடன் கேட்டார்.

"நான் பத்து வார்த்தைகளைக் கண்டுபிடித்தேன். அந்த வார்த்தைகள் எல்லாவற்றையும் மாற்றின. விற்பனைத் தொழிலில் நான் மேம்படவில்லை என்றால், நீங்கள் என்னை வேலையிலிருந்து விலக்க வேண்டியிருக்கும் என்று நீங்கள் என்னிடம் கூறியபோது, அது என்னைச் சிந்திக்க வைத்தது. அன்றிரவு நான் வீட்டிற்குச் சென்று, என் நாற்காலியில் அமர்ந்து, தீவிரச் சிந்தனையில் ஆழ்ந்தேன்.

"சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, என் தாயார் எனக்குக் கொடுத்திருந்த ஒரு பழைய பைபிளை நான் தற்செயலாகப் பார்த்தேன். அதற்கு முன்பு அதை நான் அவ்வளவாகக் கண்டுகொண்டதே கிடையாது. எனக்கு ஏதேனும் பிரச்சனை ஏற்பட்டால், அதற்கான விடையை அந்த பைபிளில் என்னால் கண்டுபிடிக்க முடியும் என்று என் தாயார் என்னிடம் ஒருமுறை கூறியிருந்தார். அன்று நான் உண்மையிலேயே பெரும் பிரச்சனையில் இருந்தேன். பைபிளை எடுத்துப் பார்ப்பதற்கான வேளை வந்துவிட்டதுபோலும்! அந்த பைபிளை அலமாரியிலிருந்து எடுத்து, தூசி தட்டி, அதைப் புரட்டத் துவங்கினேன். அதை நான் மூடப் போனபோதுதான் துல்லியமாக எனக்குத் தேவைப்பட்டதை நான் அதில் கண்டுபிடித்தேன்."

தர்மசங்கடமாக உணர்ந்த அவர் சற்றுத் தயங்கினார். மதம் பற்றிப் பேசுவதில் அவர் வல்லவராக இல்லாதிருந்தபோதும், அவர் தொடர்ந்து உறுதியாகப் பேசினார். "நான் இந்தப் பத்து வார்த்தைகளை அப்புத்தகத்தில் படித்தேன்: 'நான் அனைத்து விஷயங்களையும் புதுப்பிக்கிறேன் . . . இதைப் புரிந்து கொண்டு செயல்படுபவன் எல்லாவற்றையும் சுவீகரிப்பான்.'

"அந்த வார்த்தைகள் என்னை இடியெனத் தாக்கின. புதுப்பிக்கப்பட வேண்டியிருந்த நிலையில் யாராவது இருந்தார்கள் என்றால் அது நானாகத்தான் இருக்க முடியும்.

"என்னை ஒரு புதிய மனிதனாக ஆக்கித் தருமாறும், ஒரு தோல்வியாளனாக இருப்பதிலிருந்து என்னை மீட்டுத் தருமாறும் அந்த இடத்திலேயே நான் கடவுளிடம் பிரார்த்தனை செய்தேன். நான் உண்மையிலேயே மனதாரப் பிரார்த்தித்தேன். ஏனெனில், அதன் பிறகு

நான் மிகவும் நிம்மதியாக உணர்ந்தேன். பல வாரங்களுக்குப் பிறகு அன்று இரவு நான் மிக நன்றாகத் தூங்கினேன். முதன்முறையாக சிறிது தன்னம்பிக்கை என்னுள் துளிர்விட்டது.

"அடுத்த நாள் காலையில், அந்தப் பத்து வார்த்தைகளையும் நான் எனக்குள் பல முறை கூறிக் கொண்டேன். அவ்வார்த்தைகள் கூறியதுபோல், என்னைப் பற்றிய அனைத்து விஷயங்களையும் மாற்றி, அவற்றைப் புதுப்பிக்கப் போவதாக நான் என் மனத்தில் உறுதி பூண்டதால், நான் கடைவீதிக்குச் சென்று, என் கையில் இருந்த கடைசி சில டாலர்கள் பணத்தைச் செலவிட்டு ஒரு புதிய 'கோட்' மற்றும் 'சூட்'டை வாங்கி, அவற்றை என் வீட்டிற்குக் கொண்டு வந்தேன். பிறகு என் குளியல் தொட்டியில் என் உடலை நன்றாகத் தேய்த்துக் குளித்தேன். பிறகு வெளியே செல்வதற்காக அந்தப் புதிய ஆடையை அணிந்து கொண்டு, எனக்கு உதவுமாறு கடவுளிடம் மண்டியிட்டுப் பிரார்த்தனை செய்தேன். பிறகு கண்ணாடியில் என் உருவத்தைப் பார்த்தேன். நீங்கள் நம்புகிறீர்களோ இல்லையோ, நான் உண்மையிலேயே ஒரு புதிய மனிதனைப்போலக் காட்சியளித்தேன். கேட்பதற்கு இது பைத்தியக்காரத்தனமானதாக இருக்கும் என்று எனக்குத் தெரியும். ஏனெனில், எனக்கும் அந்த உணர்வுதான் ஏற்பட்டது.

"நான் கடவுளிடம், 'கடவுளே! நான் இப்போது வெளியே சென்று வாடிக்கையாளர்களைச் சந்திக்கப் போகிறேன். நான் ஒரு புதிய மனிதன். உன் உதவியுடன் நான் சிறப்பாகச் செயல்படப் போகிறேன், என்று கூறினேன். நான் சந்தித்த வாடிக்கையாளர்கள்மீது நான் அளவு கடந்த ஆர்வம் காட்டியதை நான் கண்டேன். நான் அதிக உற்சாகமாக இருந்தேன். நான் சிறப்பாக விற்பனை செய்யத் துவங்கினேன். என்னைக் குறித்தும் நான் குதூகலமாக உணர்ந்தேன். எல்லாமே சிறப்பாகச் சென்றன. இதுதான் நடந்தது. கூறுவதற்கு இதற்கு மேல் வேறு எதுவும் இல்லை."

இக்கதையை என்னிடம் கூறியவர், "விக்டர் தனது கதையைக் கூறிக் கொண்டிருந்தபோது, குண்டூசி விழுந்தால் கூடக் கேட்கக்கூடிய அளவுக்கு அந்த அரங்கில் பெரும் நிசப்தம் நிலவியது. அதன் பிறகு அங்கு எழுந்த உற்சாக ஆரவாரம் விண்ணைப் பிளந்தது. ஒரு விற்பனை சந்திப்புக் கூட்டத்தில் அப்படிப்பட்ட ஓர் ஆரவாரத்தை நீங்கள் ஒருபோதும் பார்த்திருக்க மாட்டீர்கள்," என்று கூறினார். அதிலென்ன தவறு! அனைத்துத் தோல்விகளுக்குப் பிறகும் கூடக் கடவுளின் துணையுடன் ஒருவனால் தன்னைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள முடியும் என்பதற்கான ஓர் உண்மையான ஆதாரத்தையல்லாவா அவர்கள் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்கள்!

நீங்கள் தொடர்ச்சியான தோல்வியைப் பொறுத்துக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. இது ஒரு வறட்டுக் கோட்பாடு அல்ல. இது உண்மை என்பதை நான் அறிவேன். இதில் நான் உறுதியாக இருப்பதற்குக் காரணம், தோல்வியிலிருந்து வெற்றிக்கு மாறுவதற்கான சக்தியை எண்ணற்ற மக்கள் மிகவும் ஆணித்தரமாக வெளிக்காட்டியிருப்பதுதான். இத்தகைய மாற்றம் அவ்வளவு சுலபமாக வராமல் போகக்கூடும் என்றாலும், அது நிச்சயமாக வரும். அதுதான் இங்கு முக்கியம். இனி உங்களுக்குத் தோல்வி கிடையாது என்று உண்மையிலேயே நீங்கள் தீர்மானித்துக் கொண்டு, இந்த அத்தியாயத்திலும் இனி வரவிருக்கும் அத்தியாயங்களிலும் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ள கோட்பாடுகளை நீங்கள் செயல்படுத்தினால், அதன் பிறகு உங்களுக்குத் தோல்வி ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லை.

நேர்மறைச் சிந்தனையைக் கடைபிடித்துள்ள எண்ணற்ற மக்கள் என்னிடம் தெரிவித்துள்ள பல அற்புதமான விளைவுகளின் அடிப்படையில்தான் நான் இவ்வாறு அறுதியிட்டுக் கூறுகிறேன்.

எடுத்துக்காட்டாக, ஒருமுறை, மேற்கத்திய மாநிலம் ஒன்றில் நான் ஒரு பெரிய, அழகான ஹோட்டலில் தங்கினேன். நான் அங்கிருந்து புறப்பட்டபோது, என்னை வழியனுப்புவதற்காக அந்த ஹோட்டலின் மேலாளர் என்னருகே வந்தார்.

நான் அங்கு தங்கிய நாட்கள் மிகவும் இனிமையாக இருந்தது குறித்து அவருக்கு நன்றி தெரிவிக்கும் விதமாக, "உங்கள் ஹோட்டல் மிகவும் அருமையாக இருக்கிறது," என்று அவரிடம் கூறினேன்.

அவர் புன்முறுவல் பூத்துவிட்டு, "கடவுளின் அருளும், நேர்மறைச் சிந்தனையினால் எனக்குக் கிடைத்த உதவியும்தான் இவை அனைத்திற்கும் காரணம்," என்று அமைதியாகக் கூறினார். சில நாட்களுக்குப் பிறகு அவரிடமிருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. அவரிடம் ஏற்பட்டிருந்த துடிப்பான மாற்றம் குறித்த, மனத்தை நெகிழ்வூட்டிய ஒரு கடிதம் அது.

> நான் ஒரு காலத்தில் இப்புவியிலேயே மிக அதிகமாகக் கவலைப்படுகின்ற, மிக அதிகமாக பயப்படுகின்ற நபராக இருந்தேன். கவலைப்படுவதற்கு எனக்கு எதுவும் இல்லாமல் போன சமயங்களில், என்னைச் சூழ்ந்திருந்த குழப்பங்கள் மற்றும் சிக்கல்களுக்குப் பொருத்தமான ஏதாவது ஒன்றைக் கற்பனைச் செய்து, அது குறித்துக் கவலை கொள்வேன். எனது குழந்தைப்பருவத்திலிருந்தே இது எனது வழக்கமாக இருந்து வந்தது.

ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்பு, நேர்மறைச் சிந்தனை பற்றி நீங்கள் எழுதிய கட்டுரைகள் சிலவற்றை நான் படித்தேன். அவை என்னுள் அளப்பரிய ஆர்வத்தைத் தோற்றுவித்தன. எனக்கு உதவக்கூடிய ஒரு விஷயத்தை நான் கண்டுபிடித்திருந்ததாக நான் உடனடியாகத் தெரிந்து கொண்டேன். நேர்மறைச் சிந்தனை குறித்து நீங்கள் எழுதியிருந்த அனைத்துக் கட்டுரைகளையும் உரைகளையும் நான் சேகரிக்கத் துவங்கினேன். ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் வானொலியில் ஒலிபரப்பான உங்களது பேச்சையும் நான் கேட்டேன்.

டாக்டர் பீல் அவர்களே, நீண்டகாலமாகப் பழக்கமாகிப் போன விஷயங்களை உதறித் தள்ளுவது அவ்வளவு சுலபமான காரியமல்ல. ஆனால் நான் பைபிளைப் படிக்கத் துவங்கியது எனக்கு உண்மையிலேயே மிக அதிகமாக உதவியது. கடவுள் எனக்கு உதவ விரும்புகிறார் என்பதை வெகு விரைவில் நான் உணர்ந்து கொண்டேன். ஏசுபிரான் என்னை வந்தடைந்தார்.

ஒரு குழாயிலிருந்து தண்ணீர் எப்படி வெளியேறுகிறதோ, அதேபோல் நம் மனத்திலுள்ள மோசமான எண்ணங்களை வெளியேற்றி, அவற்றுக்கு பதிலாக, தூய்மையான மற்றும் ஆரோக்கியமான எண்ணங்களை அங்கு கொலுவேற்றுவது பற்றி நீங்கள் எழுதியவற்றை நான் படித்தேன். நான் இதைச் செய்தேன். என் மூளை உண்மையிலேயே சலவை செய்யப்பட்டது. கவலைகளும் பயங்களும் அவை தொடர்பான உணர்ச்சிகளும் என்னிடம் இருந்து பறந்தோடிவிட்டன. மதுவருந்துவதையும் நான் முற்றிலுமாக நிறுத்திவிட்டேன் என்பதை நான் இங்கே குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

இன்று நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். நான் எதிர்கொள்ளும் அனைத்தையும் நான் நேசிக்கிறேன். ஒவ்வொரு சூழ்நிலையையும் வெற்றிகரமாகக் கையாளும் உங்கள் பழக்கத்தை நான் சுவீகரித்துக் கொண்டுவிட்டேன்.

நேர்மறைச் சிந்தனைக் கொள்கைகளை இவர் செயல்படுத்திய அளவுக்கு நேர்மையாகவும் உண்மையாகவும் செயல்படுத்தும்போது, அக்கொள்கைகள் சிறப்பாகப் பலனளிக்கின்றன. நான் உங்களுக்கு ஒரு பரிசோதனையைப் பரிந்துரைக்க விரும்புகிறேன். ஒரு பென்சிலையும் ஒரு தாளையும் எடுத்துக் கொண்டு, நீங்கள் தோல்வியுறுகின்ற மூன்று முக்கியமான பகுதிகளைப் பட்டியலிடுங்கள். அதாவது, தற்சமயம் நீங்கள் தோற்றுக் கொண்டிருக்கின்ற அல்லது நீங்கள் விரும்பும்

அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செயல்படாமல் இருக்கின்ற மூன்று பகுதிகளைப் பட்டியலிடுங்கள்.

மற்றவர்களுடன் சுமூகமாகப் பழகுவதில் உங்களுக்குப் பிரச்சனை இருக்கலாம். உங்களுடைய ஆசையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் நீங்கள் திணறிக் கொண்டிருக்கலாம். எந்த விஷயத்தில் உங்கள் ஆசையை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை - மதுவா, உடலுறவா, புகையிலையா, அல்லது கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவு வகைகளா? செயற்சிறன் மிக்கவராக ஆவதில் உங்களுக்குப் பிரச்சனை இருக்கலாம். நீங்கள் எதிர்மறையானவராகவோ அல்லது வெகு சுலபத்தில் ஊக்கமிழந்துவிடுபவராகவோ இருக்கலாம். நீங்கள் தோல்வியைத் தழுவும் விஷயங்கள் பெரியவையாக இருந்தாலும் சரி, சிறியவையாக இருந்தாலும் சரி, அவற்றின் முக்கியத்துவத்தின்படி, அவற்றைப் பட்டியலிடுங்கள். பிறகு இந்தத் தோல்விகளை எவ்வாறு வெற்றிகளாக மாற்றுவது என்பதை நாம் பார்க்கலாம்.

நீங்கள் முதலில் செய்ய வேண்டியது, "நான் ஏன் இந்த விஷயங்களில் தோற்றுக் கொண்டிருக்கிறேன்?" என்ற அடிப்படைக் கேள்வியை நீங்களே உங்களிடம் கேட்டுக் கொண்டு, அதற்கு விடையளிப்பதுதான்.

இக்கேள்விக்கான பதிலைத் தீர்மானிப்பது கடினமாக இருக்கக்கூடும். உங்கள் தோல்விகளுக்கான உண்மையான காரணங்களைக் கண்டறிவதற்கு சில சமயங்களில் நிபுணர்களின் உதவியைக்கூட நீங்கள் நாட வேண்டியிருக்கலாம். நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் நமது தோல்விகளுக்கு வெளிப்புறக் காரணிகளைக் குறைகூறுகிறோம். ஆனால் உண்மையில், தாம் பார்க்க வேண்டிய இடம் நமக்குள்தான் இருக்கிறது. இங்கு நாம் சில வினோதமான மற்றும் சிக்கலான உண்மைகளைக் கண்டறிகிறோம். தோல்வி குறித்த ஒரு வினோதமான விருப்பம்கூட நம்மில் பவருக்கு இருப்பதாக உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். ஏதோ உளவியல் காரணங்களுக்காக, வெற்றியைப் பலர் ஆபத்தானதாகக் கருதுகின்றனர். அவர்கள் தங்களையும் அறியாமல், வெற்றியைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிகளைப் புத்திசாலித்தனமாகக் கண்டுபிடிக்கின்றனர். அவர்கள் உண்மையிலேயே வெற்றி பெற விரும்புவதில்லை. எனவே, நீங்கள் உங்கள் தோல்விக்கான காரணத்தை முன்வைக்கும்போது, அது உண்மையான காரணமாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

ஆனால் தோல்வி குறித்து நீங்கள் உண்மையிலேயே ஏதேனும் செய்ய விரும்புவதாக நாம் வைத்துக் கொள்வோம். அதைச் சரி செய்வதற்கு உங்களால் எந்தச் சூத்திரத்தைப் பயன்படுத்த முடியும்? மிக அற்புதமான விளைவுகளைப் பெற்றுத் தருகின்ற ஓர் எளிய சூத்திரத்தை

நான் அறிவேன். அது மூன்று அம்சங்களைக் கொண்ட ஒரு திட்டவட்டமான செயல்முறை. அதிகபட்ச முயற்சியுடன் அதை நீங்கள் செயல்படுத்தினால், இனி தோல்வியைப் பற்றி நீங்கள் நினைக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லாமல் போய்விடும். அச்சூத்திரம் இதுதான்:

முயற்சி செய்யுங்கள்,
உண்மையிலேயே முயற்சி செய்யுங்கள்.

சிந்தனை செய்யுங்கள்,
உண்மையிலேயே சிந்தனை செய்யுங்கள்.

நம்புங்கள்,
உண்மையிலேயே நம்புங்கள்.

நாம் முதல் அம்சத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம். முயற்சி செய்யுங்கள், உண்மையிலேயே முயற்சி செய்யுங்கள். இது பலருக்கு அவ்வளவாகப் பிடிக்காமல் போகலாம். ஏனெனில், முயற்சிப்பது கடினமான வேலை. உண்மையில், வெகுசிலரே இதற்குத் துணிகின்றனர். அல்லது, அவர்கள் அதில் காலெடுத்து வைக்கக்கூடும், ஆனால் தொடர்ந்து முயற்சிப்பதற்கான மனத்திறன் அவர்களிடம் இல்லாமல் போய்விடுகிறது. நாம் ஒரு விஷயத்தை இப்போது எதிர்கொண்டாக வேண்டும்: உங்கள் பட்டியலில் உள்ள தோல்விகளில் ஒன்றை, உண்மையிலேயே முயற்சித்துப் பார்த்துவிடுவது என்ற உறுதியான மனத்துடன் கடைசியாக எப்போது நீங்கள் கையாண்டீர்கள்? மிகக் குறைந்த அளவு விடாமுயற்சியின் காரணமாகவே பெரும்பாலான தோல்விகள் ஏற்படுகின்றன. வெற்றி பெறுவதற்கு நாம் குறிப்பிடத்தக்க அளவு முயற்சிப்பதில்லை.

மிகப் பிரபலமான பந்தயக் குதிரை ஓட்டுனரான எடீ ஆர்க்கரோ, உண்மையிலேயே ஒருசில குதிரைகளே வெற்றி பெற முயற்சிப்பதாகக் கூறுகிறார். "எழுபது சதவீதக் குதிரைகள் வெற்றி பெற விரும்புவதில்லை," என்று அவர் தெரிவிக்கிறார். குதிரைகளைப் பற்றிய அவரது கூற்று நிச்சயம் சரியாகத்தான் இருக்க வேண்டும். இவ்விதத்தில் பார்த்தால், நாமும் பந்தயக் குதிரைகளைப் போன்றவர்கள்தான்: வெற்றி பெறுவதற்கு எப்போதாவதுதான் நாம் உண்மையிலேயே முயற்சிக்கிறோம்.

பிரபல உளவியலாளரான வில்லியம் ஜேம்ஸ், பெரும் முயற்சியை மேற்கொள்வதில் உள்ள சிரமத்தை அங்கீகரிக்கிறார். 'சோர்வின் முதல் படலம்' என்பது பற்றி அவர் இவ்வாறு தெரிவிக்கிறார். வழக்கத்திற்கு மாறான சிறு முயற்சிக்குப் பிறகு வருகின்ற களைப்பு இது. நீங்கள் சிறிது

நேரம் முயற்சிக்கிறீர்கள், பிறகு களைத்துவிடுகிறீர்கள், அதன் பிறகு முயற்சியை முழுவதுமாகக் கைவிட்டுவிடுகிறீர்கள். ஆனால், அளப்பரிய ஆற்றலைக் கடவுள் உங்கள் அமைப்புமுறைக்குள் உருவாக்கியிருக்கிறார். நீங்கள் சற்றுக் கூடுதலாக முயற்சித்தால், அந்த ஆற்றலை உங்களால் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும். சற்றுக் கடினமாக அழுத்தும்போது கூடுதல் ஆற்றலையும் இயங்கு சக்தியையும் கொடுக்கின்ற காரின் ஆக்சிலரேட்டரைப் போன்றது இது. ஆளுமையும் கிட்டத்தட்ட இதே வழியில்தான் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. உங்கள் ஆளுமை எனும் ஆக்சிலரேட்டரை நீங்கள் கடினமாக அழுத்தும்போது, அந்தக் கூடுதல் சக்தி பீறிட்டு மேலெழும். சோர்வின் முதல் படலத்தைத் துளைத்துச் செல்வதற்குத் தேவையான கூடுதல் அழுத்தத்தை நாம் அரிதாகவே நமக்குக் கொடுத்துக் கொள்கிறோம். ஆனால் அந்தப் படலத்திற்குக் கீழே தான் அளப்பரிய சக்தி குடிகொண்டுள்ளது. ஆனால் நீங்கள் விடாமுயற்சியுடன் அப்படலத்தைத் துளைத்துச் செல்லும்போது, அற்புதமான விளைவுகள் உங்களுக்குக் கிடைக்கின்றன.

உங்களுடைய ஒட்டுமொத்த மனத்தையும் இதில் ஈடுபடுத்துவதுதான் இதிலுள்ள ரகசியம். நாம் நமது முழு மனத்திறனையும் அரிதாகவே பயன்படுத்துகிறோம். நமது ஆன்மீக ஆற்றலை நாம் நிச்சயமாக முழுமையாகப் பயன்படுத்துவதில்லை. மிக அரிதான சமயங்களில் அல்லது மிகப் பெரிய நெருக்கடிகளில் தவிர, ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு நம்மாலான அனைத்தையும் நாம் செய்வதில்லை என்பதை நாம் ஒப்புக் கொண்டுவிடுவது நல்லது. ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதில் நீங்கள் முழுமனத்துடன் ஈடுபடும்போது, அப்பிரச்சனையைவிட நீங்கள் எவ்வளவு சக்தி வாய்ந்தவர் என்பதைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

உங்கள் தோல்விகளை நீங்கள் வெற்றி கொள்ள விரும்புகிறீர்களா? உண்மையிலேயே முயற்சிக்கும் அளவுக்கு அந்த வெற்றியை நீங்கள் விரும்புகிறீர்களா? அவ்வாறு நீங்கள் மனதார விரும்பினால், நிச்சயமாக அதை உங்களால் அடைய முடியும். இது எல்லாவிதமான தோல்விகளுக்கும் பொருந்தும். வெறுமனே இடைவிடாது உழைப்பதைவிட, வெற்றியை உருவாக்கும் சக்தியும் இறைநம்பிக்கையும் சேரும்போது கிடைக்கின்ற விளைவுகளைப் பற்றிப் பேசுகின்ற ஒரு குறிப்பிடத்தக்கக் கடிதம், நியூயார்க்கில் உள்ள ஒரு வயதான பெண்மணியிடம் இருந்து எனக்கு வந்தது. தனக்கு அவ்வளவாகக் கல்வியறிவு கிடையாது என்று அவர் அதில் எழுதியிருந்தார்.

எழுபது வயதை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு சிறிய,

வயதான பெண்மணி நான். இறைநம்பிக்கையின் சக்தியைக் கொண்டு அற்புதங்களைச் சாதிக்க முடியும் என்று, இறைநம்பிக்கை இல்லாதவர்களுக்கு நான் கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். எனக்குக் கல்வியறிவு கிடையாது. வார்த்தைகளை என்னால் சரியாக எழுத்துக்கூட்டி எழுதக்கூட முடியாது. ஆனால் என் வாழ்வில் நான் எதிர்கொண்ட முதல் மாபெரும் பிரச்சனையைப் பற்றியும், இறைநம்பிக்கையின் சக்தியை எவ்வாறு நான் என் உதவிக்கு அழைத்தேன் என்பதைப் பற்றியும் நான் என்னால் இயன்ற அளவுக்கு எடுத்துரைக்க முயற்சிக்கப் போகிறேன்.

நான் பிறக்கும்போதே கால்கள் முடமாகப் பிறந்தேன். என்னுடைய இடுப்பு எலும்புகள் இரண்டும், இருக்க வேண்டிய இடத்தைவிட்டு விலகியிருந்தன. என்னால் நடக்கவே முடியாது என்று மருத்துவர்கள் கூறினர். நான் வளர்ந்து வந்த காலத்தில் மற்றவர்கள் நடந்ததைப் பார்த்தபோது, "கடவுளே, தயவு செய்து எனக்கு உதவி செய். நீ என்னை நேசிக்கிறாய் என்று எனக்குத் தெரியும்," என்று கடவுளிடம் வேண்டினேன். அப்போது எனக்கு ஆறு வயது. என் இதயம் நொறுங்கிப் போயிருந்தது. எனவே ஒருநாள், இரண்டு நாற்காலிகளுக்கு நடுவே நான் நிற்க முயற்சித்துக் கீழே விழுந்தேன். ஆனாலும் விடாப்பிடியாகத் தொடர்ந்து நான் முயற்சித்துக் கொண்டே இருந்தேன். ஒவ்வொரு நாளும் நான் கடவுளிடம் பேசினேன். என்னால் நிற்க முடியும்வரை மீண்டும் மீண்டும் முயற்சித்தேன். பிறகு ஒருநாள், ஒருசில வினாடிகள் என்னால் நிற்க முடிந்தது. அக்கணத்தில் என் இதயத்தில் ஏற்பட்ட மகிழ்ச்சியை வார்த்தைகளில் என்னால் விவரிக்க முடியாது, உற்சாகத்தில், "அம்மா, என்னால் நிற்க முடிகிறது. என்னால் நடக்க முடியும்!" என்று என் தாயாரைப் பார்த்து உரக்கக் கத்தினேன்.

பிறகு மீண்டும் கீழே விழுந்தேன். நான் மீண்டும் முயற்சித்து நின்றபோது என் பெற்றோர் முகத்தில் வெளிப்பட்ட மகிழ்ச்சியை என்னால் ஒருபோதும் மறக்க முடியாது. என் தாயார் ஒரு துடப்பத்தை எடுத்து, அதன் ஒரு முனையைத் தான் பிடித்துக் கொண்டு, இன்னொரு முனையை என்னிடம் கொடுத்துவிட்டு, "ஒரு காலை முன்னால் எடுத்து வைத்து ஓரடி முன்னே வா, பிறகு அடுத்தக் காலை முன்னால் எடுத்து வை," என்று கூறினார். நான் இவ்வாறு நடப்பதற்கு இறைவன்மீதான விசுவாசம்தான் எனக்கு

உதவியது. நான் வாத்து நடை நடந்ததாக என் மருத்துவர்கள் கூறினர். ஆனால் எனக்குக் கிடைத்த உதவியை நினைத்து அன்றிலிருந்து நான் மிகவும் நன்றியுடையவளாக இருக்கிறேன்.

மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு எனக்கு ஏற்பட்ட ஒரு விபத்தில் என் இடது கணுக்கால் முறிந்து போனதால் மருத்துவமனையில் நான் அனுமதிக்கப்பட்டேன். மருத்துவர்கள் என்னுடைய கால்களை எக்ஸ்ரே எடுத்தனர். பிறகு அவர்கள் என்னிடம் வந்து, "அம்மா, நீங்கள் எப்படி நடந்தீர்கள்?" என்று கேட்டனர். கடவுள்தான் எனது மருத்துவர் என்று நான் அவர்களிடம் கூறினேன். அதற்கு அவர்கள், "இது நிச்சயமாக ஓர் அதிசயம்தான். உங்கள் இடுப்பில், கால்களை இடுப்போடு சேர்க்கின்ற பந்துக்கிண்ண மூட்டுக்கள் இல்லை. எப்படி உங்களால் எழுந்து நிற்க முடிந்தது?" என்று கேட்டனர். பிறகு எனக்குப் பழைய நினைவுகள் மீண்டும் நினைவுக்கு வந்தன. எனக்குப் பந்துக்கிண்ண மூட்டுக்கள் இல்லை என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு நான் அறுபது வருடங்கள் காத்திருந்திருக்கிறேன். ஆனால் அவை ஏன் எனக்கு இல்லை என்பதை நான் ஒருபோதும் அறிந்திருக்கவில்லை.

ஆனால் இந்த விபத்து, என் முதிய வயது, மற்றும் எனது உடைந்த கணுக்கால் ஆகியவற்றை வைத்துப் பார்த்தபோது, என்னால் மீண்டும் நடக்க முடியாது என்று மருத்துவர்கள் பயந்தனர். ஆனால் கடவுள் மீண்டும் என் உதவிக்கு வந்தார். எல்லோரும் ஆச்சரியப்படும் விதத்தில் நான் மீண்டும் நடந்து கொண்டிருக்கிறேன். வேலைக்குச் செல்லும் ஒரு விதவைத் தாயாரின் நான்கு குழந்தைகளை கவனித்துக் கொள்ளும் வேலையையும் நான் செய்து வருகிறேன். நானும் ஒரு விதவைதான். என் குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்கு நான் மிகவும் கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருந்தது. 1919ம் ஆண்டு 'ஸ்பானிஷ் ஃப்ளூ' நோயால் என் கணவர் இறந்து போனார். அப்போது எனக்கு இரு சிறு பெண் குழந்தைகள் இருந்தனர். அவர் இறந்த இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு எனக்கு ஒரு மகன் பிறந்தான். பதினேழு வருடங்களாக நான் பல வீடுகளில் தரைகளைக் கழுவித் துடைக்கும் துப்புரவு வேலையைச் செய்தேன். என் வாழ்வில் நான் ஒருபோதும் நோய் வாய்ப்பட்டதே இல்லை. தலைவலி என்றால் என்னவென்றுகூட எனக்குத் தெரியாது.

'முயற்சிப்பது, உண்மையிலேயே முயற்சிப்பது' என்றால் என்ன

என்பதை அறிந்த ஒரு பெண்மணி இவர். "ஒவ்வொரு நாளும் நான் கடவுளிடம் பேசினேன். என்னால் நிற்க முடியும்வரை மீண்டும் மீண்டும் முயற்சித்தேன்," என்று அவர் கூறியிருந்தார். அவரது தாயாரின் அறிவுரையும் எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது: "ஒரு காலை முன்னால் எடுத்து வைத்து ஓரடி முன்னே வா, பிறகு அடுத்தக் காலை முன்னால் எடுத்து வை." முயற்சிப்பது என்றால் இதுதான். பிரச்சனைகள் தீரும்வரை தொடர்ந்து முயற்சிப்பதற்குத் தயாராக இருப்பது என்று இதற்குப் பொருள். முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள். இந்த விடாமுயற்சி மனப்போக்கு இறுதியில் எந்தவொரு தோல்வியையும் வெற்றி கொள்ளும்.

உங்கள் பிரச்சனை அல்லது தோல்வியைப் பொறுத்தவரை, நீங்கள் அதை எப்படிக் கையாள்கிறீர்கள் - அதை மிகச் சிறப்பாகக் கையாள்கிறீர்களா, அல்லது ஓரளவுக்குச் சிறப்பாகக் கையாள்கிறீர்களா, அல்லது வாழ்க்கையை ஓட்டுவதற்குப் போதுமான அளவுக்குக் கையாள்கிறீர்களா? தீர்வைக் கண்டுபிடிப்பதில் நீங்கள் நேர்மையாகவும் முழுமனத்துடனும் முயற்சிக்கிறீர்களா ? இந்த உண்மையை எவ்வளவு முறை கூறினாலும் தவறில்லை: உண்மையிலேயே முயற்சிக்கக் கற்றுக் கொள்வதன் மூலம் உங்களுடைய தோல்வியை உங்களால் களைந்தெறிய முடியும்.

சிரமங்கள் உங்களுக்கு உந்துதல் தருவதாக இருக்க வேண்டும். சார்லஸ் டி கால் ஒருமுறை இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "சிரமம் வலிமையான நடத்தை கொண்ட ஒருவனைத் தன்னகத்தே கவர்ந்திழுக்கிறது. ஏனெனில், அந்த சிரமத்தை ஏற்றுக் கொள்வதன் மூலமாகத்தான் அவன் தன்னை உணர்கிறான்." அதுதான் உண்மையான மனத்திறன். முயற்சியுங்கள், தொடர்ந்து முயற்சித்துக் கொண்டே இருங்கள். அப்போது கடவுள் உங்கள் உதவிக்கு வருவார். ஒரு பொருத்தமான, தொடர் முயற்சியை மேற்கொள்ளத் தயாராக இருக்கும் ஒருவருக்குக் கடவுள் எப்போதுமே துணையிருக்கிறார்.

மேடிசன் ஸ்கொயர் கார்டனில் மில்ரோஸ் விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஒருமுறை நான் கண்டு களித்தேன். ஓட்டப் பந்தயம், போல் வால்ட், உயரம் தாண்டுதல் போன்ற பல தடகள விளையாட்டுக்கள் உள்ளிட்ட இந்த மாபெரும் போட்டிகளில், அமெரிக்கா நெடுகிலும் இருந்து தலைசிறந்த தடகள வீரர்கள் கலந்து கொள்வார்கள். பாஸ்டன் பல்கலைக்கழகத்தில் பயின்று கொண்டிருந்த பதினேழு வயது மாணவனான ஜான் தாமஸ், உள்ளரங்க உயரம் தாண்டும் போட்டியில் உலக சாதனையை முறியடித்துப் புதிய சாதனை படைத்த அற்புதமான காட்சியை நான் பார்த்தேன்.

ஜான் தாமஸ், உயரம் தாண்டுதலில் உலக சாம்பியனாக ஆனதை நான் பார்த்தேன். மில்ரோஸ் விளையாட்டுப் போட்டிகளுக்கு ஒரு மாதத்திற்கு முன்பு, அவன் 6 அடி 9 அங்குல உயரத்தைத் தாண்டினான். போட்டிக்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு முன்பு 6 அடி 11¾ அங்குல உயரத்தைத் தாண்டினான். போட்டி நடந்த அன்று இரவில், அமைதியாகவும் ஆர்வத்தோடும் காத்துக் கொண்டிருந்த பதினைந்தாயிரம் பார்வையாளர்களுக்கு முன்னால், உலக சாதனையை அவன் முறியடித்தான். விளையாட்டுச் செய்தி நிருபர் ஒருவர் இவ்வாறு எழுதினார்: "விளையாட்டின் மாபெரும் கணங்களில் ஒன்றில், அவன் கூரையை நோக்கிப் பாய்ந்து, ஏழடி உயரத்தைத் தாண்டினான்."

பதினேழு வயதில் உயரம் தாண்டுதலில் உலக சாதனை! பார்வையாளர்கள் கட்டுக்கடங்கா உற்சாக வெள்ளத்தில் மிதந்தனர். புகைப்படக்காரர்களும் பத்திரிகை நிருபர்களும் அவனை உடனடியாகச் சூழ்ந்து கொண்டனர். மக்கள் அவனைக் கட்டிப் பிடித்து அவனுடன் கைகுலுக்கினர். ஆனால் அவன் அவை எதிலும் அவ்வளவாக அக்கறை காட்டவில்லை. உண்மையில், அவன் அவர்களை ஒதுங்கிச் செல்லும்படி கூறினான். அவன் இன்னும் தன் முயற்சியை முழுவதுமாக முடித்திருக்கவில்லை. அவன் ஓர் உலக சாதனையைப் படைத்திருந்தான். தனக்குக் கிடைத்த வெற்றியில் அவன் குளிர்காய்ந்திருக்கலாம். ஆனால் விடாமுயற்சி என்றால் என்ன என்பதை அறிந்த ஒரு சிறுவன் அவன். அன்றிரவு அவன் இன்னொரு சாதனையைப் படைக்க விரும்பினான். அவன் வெளி அரங்கச் சாதனையையும் படைக்க விரும்பினான். அது 7 அடி 1.2 அங்குல உயரம். ஒரு ரஷ்யர் அந்த சாதனையைப் படைத்திருந்தார். மீண்டும் அந்தப் பதினைந்தாயிரம் பார்வையாளர்களும் ஓர் ஆழ்ந்த அமைதியில் மூழ்கினர். ஜான் ஒரு முறை தோற்றான். இரண்டாவது முறையும் அவன் தோற்றான். மூன்றாவது முறை . . . அப்போதும் அவன் தோற்றான்.

நான் இது பற்றி விதவிதமாகச் சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தேன். நான் முதலில், ஜான் தவறு செய்துவிட்டிருந்ததாக எனக்குள் கூறிக் கொண்டேன். அவன் தன் வெற்றியிலிருந்து விலகிவிட்டிருந்ததாக நான் நினைத்தேன். பிறகு என் எண்ணம் குறித்து நான் வெட்கம் கொண்டேன். அச்சிறுவன் அங்கு செய்திருந்த காரியத்தைப் பற்றி நான் உண்மையிலேயே சிந்தித்தபோது, புகழுக்காக அவன் அதில் கலந்து கொள்ளவில்லை என்பதை நான் பார்த்தேன். கைக்கெட்டும் தூரத்தைவிடச் சற்றுக் கூடுதல் தாரத்தில் இருந்த ஏதோ ஒன்றை, மேலும் சிறந்த ஒன்றை அடைய முயற்சிப்பதற்கு அவன் தெய்வீகமாகத் தூண்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

அன்றிரவு அதற்கு மேல் முயற்சிக்க அவன் அனுமதிக்கப்படவில்லை. எதிர்காலத்தில் மாபெரும் விளையாட்டு வீரனாக ஆக இருந்த ஒருவனை நான் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன் என்ற உணர்வுடன் நான் அங்கிருந்து வெளியேறினேன். ஏனெனில், எவ்வாறு முயற்சி செய்வது என்பதையும், ஒன்றை வெற்றி கொண்ட பிறகும்கூட, இன்னும் உயரமான ஓர் இலக்கை அடைய எவ்வாறு முயற்சிப்பது என்பதையும் அவன் அறிந்திருந்தான். எனது இந்த உணர்வு மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு ஆதாரபூர்வமாக நிரூபணமானது. அதே மேடிசன் ஸ்கொயர் கார்டன் அரங்கில் ஜான் மீண்டும் 'கூரையை நோக்கிப் பாய்ந்து,' இம்முறை 7 அடி 1.25 அங்குல உயரத்தைத் தாண்டினான். இதன் மூலம், உள்ளரங்கு மற்றும் வெளிப்புற உயரம் தாண்டுதலில் அவன் உலக சாம்பியனாக ஆனான். அவன் முயற்சித்தான், உண்மையிலேயே முயற்சித்தான். அது அவனுக்கு வெற்றியைப் பரிசளித்தது.

உங்களுடைய முயற்சிகன் எப்படி இருக்கின்றன? உங்கள் சௌகரிய நிலையைவிட்டு உங்களை நீட்டித்துக் கொள்ள நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்களா? உங்கள் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காண்பதில், அந்தக் கூடுதல் முயற்சியை ஒருமுறைக்கு மேல் உண்மையிலேயே மேற்கொண்டிருக்கிறீர்களா ? ஒருமுறை முயற்சிப்பது போதுமானதல்ல. நீங்கள் பலமுறை முயற்சிக்க வேண்டியது அவசியம். நீங்கள் உண்மையிலேயே முயற்சிக்கும்போது, அது உங்களுக்குள் விடுவிக்கும் ஆற்றலைக் கண்டு நீங்கள் வியந்து போவீர்கள். பலரது விஷயத்தில், தோல்வி என்பது, வெற்றிக்குத் தேவையான உடல்ரீதியான மற்றும் உளரீதியான முயற்சியை அவர்கள் மேற்கொள்ளாமல் போவதுதான். உங்கள் தோல்விப் பட்டியலை மீண்டும் படித்துப் பாருங்கள். இத்தோல்விகள் ஒவ்வொன்றும் நேர்மையான, முழுமையான முயற்சியுடன் கையாளப்பட்டுள்ளன, சாம்பியன்களை உருவாக்குகின்ற வகையான முயற்சிகள் இவற்றைக் கையாள்வதில் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன என்று உங்களால் ஆணித்தரமாகக் கூற முடியுமா? இல்லையென்றால், 'முயற்சி, அதிகப்படியான முயற்சி' என்ற கோட்பாட்டைப் பரிசோதித்து, பிறகு என்ன நிகழ்கிறது என்பதைப் பாருங்கள்.

தொடர்ச்சியான தோல்வியிலிருந்து மீள்வதற்கான சூத்திரத்தின் இரண்டாவது அம்சம், 'சிந்திப்பது, உண்மையிலேயே சிந்திப்பது' . . . நேர்மறையாக! எந்தவொரு தோல்வியிலிருந்தும் மீளக்கூடிய அளவுக்கு, எந்தவொரு பிரச்சனையிலிருந்தும் விடுபடக்கூடிய அளவுக்கு நேர்மறைச் சிந்தனையின் சக்தி மிகப் பெரியது என்று நான் நம்புகிறேன்.

ஒரு பதினான்கு வயதுச் சிறுவனின் கதை இதைச் சிறப்பாக

விளக்குகிறது. தன் வயதை ஒத்தவர்களுக்கு ஒரு வேலை இருந்ததாக ஒரு செய்தித்தாளில் வெளியான ஒரு விளம்பரத்தை அவன் படித்தான். அடுத்த நாள், குறித்த நேரத்தில் குறித்த இடத்திற்கு அவன் வந்து சேர்ந்தபோது, இருபது சிறுவர்கள் ஏற்கனவே அங்கு வரிசையில் நின்றதை அவன் கண்டான்.

பலவீனமான இதயத்தையும் சிந்தனையையும் கொண்ட எவரொருவரையும் இது சற்றுத் தடுமாறச் செய்திருக்கும். ஆனால், இவன் எந்தவொரு சூழ்நிலையையும் கையாள்வதற்கான திறன் கொண்டவனாக இருந்தான். அவன் சிந்தித்தான். பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்குக் கடவுள் கொடுத்த இயந்திரமான தனது மூளையை அவன் பயன்படுத்தினான். அச்சிறுவனின் மனம் எதிர்மறையானதாக இருக்கவில்லை. அவனால் சிந்திக்க முடிந்தது, உண்மையிலேயே சிந்திக்க முடிந்தது. எனவே அவனது மனத்தில் ஒரு யோசனை உதித்தது. சிறப்பாகச் சிந்தித்துப் பெறப்பட்ட யோசனை எவ்வளவு அற்புதமான ஒரு விஷயம்! அது சக்திவாய்ந்தது.

ஒரு காகிதத்தை எடுத்து, அவன் அதில் ஒருசில வரிகளை எழுதினான். பிறகு வரிசையிலிருந்து நகர்ந்து, தனது இடத்தைத் தனக்காகப் பார்த்துக் கொள்ளுமாறு தனக்குப் பின்னால் இருந்த ஒரு சிறுவனிடம் கூறிவிட்டு, வேலைக்கு ஆளெடுத்துக் கொண்டிருந்தவரிடன் செயலாளரிடம் சென்று, பணிவாக, "தயவு செய்து இந்தக் குறிப்பை உங்கள் முதலாளியிடம் உங்களால் கொடுக்க முடியுமா ? இது முக்கியமானது. நன்றி," என்று கூறினான்.

அச்சிறுவனைக் கண்டு அந்தச் செயலாளர் பிரமித்தார். அவன் பணிவானவனாகவும் இனிமையானவனாகவும் ஆற்றல்மிக்கவனாகவும் தோன்றினான். இவனைவிடக் குறைந்த பணிவையும் இனிமையையும் ஆற்றலையும் கொண்ட ஒருவனை அவர் நிச்சயமாக உதாசீனப்படுத்தியிருப்பார், ஆனால் இவன் வித்தியாசமானவனாக இருந்தான். ஆற்றல் எனும் வசீகரமான, விவரிக்க முடியாத ஒரு பண்புநலன் இவனிடம் இருந்தது. எனவே, அவனது வேண்டுகோளுக்கு இணங்கி, அவர் அக்குறிப்பைத் தன் முதலாளியிடம் எடுத்துச் சென்றார்.

அந்த முதலாளி அதைப் படித்துவிட்டு, பெரிதாகப் புன்னகைத்துவிட்டு, அக்குறிப்பைத் தன் செயலாளரிடம் திருப்பிக் கொடுத்தார். அச்செயலாளரும் அதைப் படித்துவிட்டுச் சிரித்தார். அக்குறிப்பில் எழுதப்பட்டிருந்தது இதுதான்:

"அன்புள்ள ஐயா, வரிசையில் இருபத்தியோராவது ஆளாக நிற்கும் சிறுவன் நான். நீங்கள் என்னைப் பார்க்கும்வரை எந்த முடிவையும் எடுத்துவிடாதீர்கள்."

அவனுக்கு அவ்வேலை கிடைத்ததா? நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? அப்படிப்பட்ட ஒரு சிறுவன் நிச்சயமாக உயர்ந்த நிலைகளை அடைவான், மாபெரும் காரியங்களைச் செய்வான். வயதில் சிறியவனாக இருந்தாலும், உண்மையிலேயே எப்படிச் சிந்திக்க வேண்டும் என்பதை அவன் அறிந்திருந்தான். ஒரு பிரச்சனையின் அளவை விரைவாகத் தீர்மானித்துக் கொண்டு, அதை ஆற்றலோடு தாக்கி, அது குறித்துத் தன்னால் இயன்ற அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்கான திறனை அவன் ஏற்கனவே தனக்குள் உருவாக்கி இருந்தான்.

வாழ்வின் பல மாபெரும் பிரச்சனைகளில் நிகழ்வதுபோலவே, நீங்கள்தான் உங்கள் பிரச்சனையாக இருந்தால், நீங்கள் உண்மையிலேயே சிந்திக்கும்போது தீர்வுகள் அதிக தீர்க்கமாகவும் அதிக சுலபமாகவும் வருகின்றன. 1958ம் ஆண்டில் தேசிய கோல்ஃப் சாம்பியன்ஷிப் பட்டத்தை வென்றிருந்த டாமி போல்ட் என்பவரைப் பற்றி 'சாட்டர்டே ஈவினிங் போஸ்ட்' பத்திரிகை ஒரு சுவாரசியமான கட்டுரையை வெளியிட்டு இருந்தது. "தூய்மையான, நேர்மறையான சிந்தனை தான் என் வாழ்க்கையை மாற்றியது" என்று அக்கட்டுரைக்குத் தலைப்பிடப்பட்டு இருந்தது. நேர்மறைச் சிந்தனையின் மூலம் எவ்வாறு ஒரு சாம்பியன் உருவானார் என்பது பற்றிய கதை அது.

'மிகவும் கோபக்கார போல்ட்' என்ற பட்டப் பெயர் அவருக்கு இருந்தது. தனது கோபத்தின் காரணமாக இருமுறை அவர் சாம்பியன் பட்டத்தைத் தவறவிட்டார். ஒரு சமயம், ஒரு பந்தை ஒரு குழிக்குள் போட முடியாமல் போனதால் ஏற்பட்டக் கோபத்தில், தனது கோல்ஃப் மட்டைகள் அனைத்தையும் அவர் வேண்டுமென்றே உடைத்தார். அவர் தனது 'ஃபைவ் அயர்ன்' மட்டையை அடிக்கடி உடைத்தார். மெல்ல மெல்ல, அவரது ரசிகர்கள் இதில் ஆர்வம் காட்டத் துவங்கினர். கோல்ஃப் மைதானம் நெடுகிலும் பார்வையாளர்கள் டாமி போல்ட்டைப் பின்தொடர்ந்து சென்று, புல்வெளியில் அனைவருமாகக் கூடி நின்று, "பந்தைத் தவறவிடுங்கள்! பந்தைத் தவறவிடுங்கள்!" என்று கோஷமிடுவர். அவரும் அவ்வாறே பந்தைத் தவறவிடுவார். பிறகு அவரது கோபம் உச்சந்தலைக்கு ஏறிவிடும். பார்வையாளர்கள் பேருவகை கொண்டனர். எவ்வாறு முறையாகச் சிந்திப்பது என்பதை அறியாத டாமி போல்ட், உணர்ச்சிரீதியாக நிலையற்றவராக இருந்தார். கோபத்தின் வாயிலாக வெளிப்படுத்தப்பட்டத் தவறான சிந்தனை, தனது இலக்குகளை அடைவதில் அவரைத் தோல்வியைத் தழுவச் செய்தது.

இறுதியில், தனது சிந்தனையைச் சீரமைத்த ஓரிரு புத்தகங்களை

அவர் படித்தார். அதில் ஒன்று, பிஷப் ஃபுல்டன் ஷீன் எழுதியது. இன்னொன்று, எனது புத்தகங்களில் ஒன்று என்பதை அறிந்து நான் இனிமையான ஆச்சரியம் அடைந்தேன். தனது அனுபவத்தைப் பற்றி டாமி போல்ட் கொடுத்த வாக்குமூலம் இது:

"நான் என்னுடைய சிந்தனையைச் சீரமைத்தேன்," என்று அவர் கூறுகிறார். "என் மனப்போக்குகளை நான் மறுசீரமைத்தேன். கடவுள் மீதான எனது நம்பிக்கையை வலிமைப்படுத்தினேன். என்னைவிட 'மிகப் பெரிய ஒருவர்'மீது நான் நம்பிக்கை வைத்தேன். அது சிறப்பாகப் பலனளித்தது. நான் துவக்கிய நேரத்திலிருந்து, எனது புதிய நேர்மறைச் சிந்தனை ஒருபோதும் தடுமாறவில்லை. தூய்மையான நேர்மறைச் சிந்தனை என் வாழ்க்கையை மாற்றியது. நான் என் சிந்தனையைத் தெளிவாகவும் நேராகவும் வைத்திருக்க விரும்பினேன். நான் படித்த விஷயங்கள் என் கோபத்தின்மீது ஒரு பாதுகாப்பு வளையத்தை அமைத்தன. வெளிப்புறத் தாக்கங்கள் மற்றும் என் கவனத்தைச் சிதறடித்த விஷயங்களுக்கு எதிராக அவை என்னைப் பாதுகாத்தன." முந்தைய வாக்கியம் அதிஅற்புதமானது. அதைவிட அற்புதமான வாக்கியம் இது: "எனக்கு உதவி செய்வதற்கு நான் அவருக்கு உதவப் போவதாக நான் கடவுளுக்கு வாக்களித்தேன்" இது ஒரு மாபெரும் யோசனை. ஏனெனில், உங்களுக்கு உதவுவதற்குக் கடவுளுக்கு உங்களது உதவி தேவை. டாமி போல்ட் தனது தோல்விகளை வெற்றிகளுக்கான தூண்டுதல்களாகப் பயன்படுத்தினார். அவரைப் பொறுத்தவரை, தோல்வி ஒரு சவாலாக மாறியது. தோல்வி என்பது எப்போதும் அப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்.

தொடர்ச்சியான தோல்விகளில் இருந்து மீள்வதற்கு நேர்மறையாகச் சிந்திக்கக் கற்றுக் கொள்வது இன்றியமையாதது. எதிர்மறைப் பண்புகளை நேர்மறைப் பண்புகளாக மாற்றும்வரை உங்கள் மனப்போக்குகளை நீங்கள் மறுசீரமைக்க வேண்டும். இவ்விஷயம், நான் சிறுவனாக இருந்தபோது எனக்குக் கிடைத்த, என்னால் மறக்க முடியாத ஒரு பள்ளி ஆசிரியரை எனக்கு எப்போதும் நினைவுபடுத்துகிறது. திடீரென்று, காரணம் ஏதுமின்றி, அவர் தன் வகுப்பைப் பாதியிலேயே நிறுத்திவிட்டு, கரும்பலகையை நோக்கி நடந்து சென்று, பெரிய தடிமனான எழுத்துக்களில் 'முடியாது' என்ற வார்த்தையை எழுதுவார். பிறகு, மாணவர்களை நோக்கித் திரும்பி, புன்னகைத்தபடியே, "இப்போது நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?" என்று கேட்பார்.

மாணவர்கள் உரக்கச் சிரித்துவிட்டு, "'முடியும்' என்று அதை மாற்றி எழுதுங்கள்," என்று அவரிடம் கூறுவர்.

அவர் 'முடியாது' என்ற வார்த்தையின் கடைசி இரண்டு எழுத்துக்களை அழித்துவிட்டு, அவற்றுக்குப் பதிலாக 'யு,' 'ம்' ஆகிய எழுத்துக்களை எழுதுவார். இப்படிப்பட்டப் பாடத்தைத்தான் நாமும் நமக்குக் கொடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். முடியாது என்பதை முடியும் என்று மாற்ற வேண்டும். தோல்விகளிலிருந்து மீள்வதற்கு நீங்கள் உண்மையிலேயே சிந்திக்க வேண்டிய வழி இதுதான். முடியாது என்ற வார்த்தை உங்கள் மனத்தில் மிகவும் ஆழமாகப் பதிந்துவிட்டால், அது அனைத்து வகையான பிரச்சனைகளையும் விளைவிக்கும்.

முடியாது என்ற மனப்போக்கை சுவீகரிக்கும்போது வெற்றிகரமான தொழில்கள் கூட எப்படி மோசமாகப் போகின்றன என்பதை நினைத்தால் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. பல வருடங்களுக்கு முன்பு, நெடுஞ்சாலையில் ஒரு சிறிய சாலையோர மதிய உணவுக் கடையை நடத்தி வந்த முதியவர் ஒருவரை நான் அறிந்திருந்தேன். தொழில்கள் தொய்வுற்றிருந்த ஒரு காலகட்டம் அது. அதிர்ஷ்டவசமாக, அவர் சற்றுக் காது கேளாதவராகவும் சிறிது பார்வையற்றவராகவும் இருந்தார். அவர் அதிர்ஷ்டக்காரர் என்று நான் கூறுவதற்குக் காரணம், பணவீழ்ச்சியைப் பற்றி வெளிவந்தவற்றை அவரால் படிக்க முடியவில்லை, அவரது நண்பர்களின் எதிர்மறை உரையாடல்களை அவரால் கேட்க முடியவில்லை என்பதுதான். எனவே, பணவீழ்ச்சி ஏற்பட்டிருந்ததை அறியாத அவரது வியாபாரம் குறிப்பிடத்தக்க அளவு வெற்றிகரமாக நடைபெற்றது. அவர் தனது கடைக்கு வெள்ளை அடித்தார். மக்களுக்கு நல்ல தரமான உணவை வழங்கினார். தனது கடையின் சான்ட்விச்சுகளின் நறுமணத்தை எடுத்துரைத்தப் பளிச்சென்ற அடையாளப் பலகைகளை அவர் அச்சாலை நெடுகிலும் அமைத்தார். 'கையில் பணமில்லாதவர்கள்'கூட அவரது கடையில் வந்து உணவருந்தும் அளவுக்கு அவர் வழங்கிய உணவு வகைகள் மிகவும் ருசிகரமாக இருந்தன.

அந்த முதியவர் கடினமாக உழைத்துத் தன் மகனைக் கல்லூரிக்கு அனுப்பி வைத்தார். அங்கு அவன் பொருளாதாரத்தைப் பாடமாக எடுத்துப் படித்தான். நாட்டில் நிலவரம் எவ்வளவு மோசமாக இருந்தது என்பதையும் அவன் தெரிந்து கொண்டான். கிறிஸ்துமஸ் விடுமுறைக்கு அவன் தன் வீட்டிற்கு வந்தபோது, தன் தந்தையின் வெற்றிகரமான தொழிலைக் கண்டு, "அப்பா, இங்கு ஏதோ சரியாக இல்லாததுபோல எனக்குத் தோன்றுகிறது. நீங்கள் இப்போது இருக்கும் அளவுக்கு வெற்றிகரமாக இருக்கக்கூடாது. நீங்கள் நடந்து கொள்ளும் விதத்தைப் பார்த்தால், பணவீழ்ச்சி என்ற ஒன்று ஏற்பட்டிருக்கவே இல்லை என்பதுபோல் இருக்கிறது," என்று கூறினான்.

பிறகு, பணவீழ்ச்சி பற்றிய அனைத்தையும் அவன் தந்தையிடம் கூறினான். கூடவே, மக்கள் எவ்வளவு சிக்கனமாக இருந்து கொண்டிருந்தனர் என்பதையும் அவன் அவரிடம் எடுத்துரைத்தான். தன் மகன் கூறிய விஷயங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் துவங்கிய அந்த முதியவர், தன்னைச் சுற்றிப் பார்த்துவிட்டு, எதிர்மறையான எண்ணங்களைச் செவிமடுத்துவிட்டு, "இவ்வருடம் நான் என் கடைக்கு வெள்ளை அடிக்கப் போவதில்லை. பணவீழ்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளதால் நான் என் பணத்தைச் சேமித்து வைப்பது நல்லது. சான்ட்விச்சுகளில் நான் வைத்துக் கொடுக்கும் ஹாம்பர்கர்களின் அளவையும் நான் குறைக்கப் போகிறேன். யாரிடமும் பணமில்லை எனும்போது என் சான்ட்விச்சுகளைப் பற்றி நான் அடையாளப் பலகைகளை வைப்பதால் என்ன பயன்?" என்று தனக்குத் தானே பேசிக் கொண்டார். எனவே அவர் தனது நேர்மறையான முயற்சிகள் அனைத்தையும் நிறுத்தினார். அதன் விளைவாக, அவரது வியாபாரம் விரைவிலேயே படுத்துவிட்டது. ஈஸ்டர் விடுமுறையின்போது அவரது மகன் வீட்டிற்கு வந்தபோது, அவர், "பணவீழ்ச்சியைப் பற்றி நீ கூறிய தகவலுக்கு நான் உனக்கு நன்றி கூற விரும்புகிறேன். அது முற்றிலும் உண்மை. என் வியாபாரத்தில் அதை நான் உணர்கிறேன். கல்லூரிப் படிப்பு உண்மையிலேயே ஓர் அற்புதமான விஷயம்," என்று கூறினார்.

நமது மனங்களில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் குடிகொள்ளும்போது இதுதான் நிகழும். இப்படிப்பட்ட எண்ணங்கள் தொடர்ந்து நம்மிடமிருந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டும். பாஸ்டன் லாஹே மருத்துவமனையின் துணை நிறுவனரான டாக்டர் சாரா ஜோர்டன் இதை ஓர் அற்புதமான வழியில் எடுத்துரைக்கிறார். "ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் மூளையை ஷாம்புவைக் கொண்டு சுத்தப்படுத்துங்கள்." என்னவோர் எண்ணம் எதிர்மறைச் சிந்தனை எனும் தூசியையும் அழுக்கையும் நீக்குங்கள். ஒவ்வொரு நாளையும், உங்கள் வெற்றிக்குத் தடை ஏற்படுத்தும் எதையும் தம்மிடத்தே கொண்டிராத தூய்மையான, பிரகாசமான எண்ணங்களைக் கொண்டு துவக்குங்கள்.

உங்கள் மூளையை ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் ஷாம்புவைக் கொண்டு சுத்தப்படுத்துங்கள். உங்கள் நாளைச் சரியான மனநிலையில் துவக்குங்கள். அப்போது அன்றைய நாள் முழுவதும் சரியாகவே அமையும். குளிர்காலத்தில் ஒருநாள் காலையில், நான் வெகு சீக்கிரமாகவே எழுந்திருக்க வேண்டியிருந்தது. நான் எங்கள் வீட்டு வரவேற்பறைக்குச் சென்று, அழகான அதிகாலை வானத்தைப் பார்த்தேன். திடீரென்று, "வானம்தான் ஆன்மாவின் அன்றா உணவு," என்று எமர்சன் கூறியது சரி என்று எனக்குத் தோன்றியது. எங்களது

வீடு மேற்கு நோக்கி, சென்ட்ரல் பார்க் எனும் பூங்காவை எதிர்நோக்கியபடி அமைந்துள்ளது. நகரின் மையத்தில் இருந்த அப்பகுதி, நான்கு மைல் நீளமும் ஒன்றரை மைல் அகலமும் கொண்டது. அன்றைய காலை வானம், குளிர்காய்வதற்கான ஒரு மாபெரும் கணப்பைப்போல் காட்சியளித்தது. கதிரொளி நெருப்பு ஜுவாலைகளைப்போல் நகரமெங்கும் ஒளிவீசிக் கொண்டிருந்தது. ஆங்காங்கே இடைவெளிகளோடுகூடிய மேகங்கள் ஒரு மெல்லிய போர்வையைப்போல் நகரைப் போர்த்தியிருந்தன. பூங்காவிற்கு எதிரே இருந்த சன்னல்கள் சூரிய ஒளியைப் பிரதிபலித்ததால் தங்க நிறத்தில் தோன்றின. ஒட்டுமொத்த நகரமும் உலோகத்தில் செதுக்கப்பட்ட ஓவியம்போல இருந்தது. காற்று, படிகத்தைப்போலத் தெளிவாக இருந்தது. பனி தூய்மையாகவும் புத்துணர்ச்சியூட்டுவதாகவும் இருந்தது. பிரார்த்தனை செய்வதற்கான ஒரு வலிமையான தூண்டுதல் திடீரென்று என்னுள் எழுந்தது. என் பிரார்த்தனை மகிழ்ச்சியானதாகவும் உற்சாகமானதாகவும் அமைந்தது. அது ஒரு மறக்க முடியாத அனுபவம்.

அன்றைய தினம் எனக்கு மிகவும் அற்புதமான ஒன்றாக அமைந்தது. அன்று எனக்கு எந்தத் தோல்விகளும் ஏற்படவில்லை. நாள் துவங்குவதற்கு வெகு முன்னதாகவே என் மனத்தை நான் தூய்மைப்படுத்தியிருந்ததுதான் அதற்குக் காரணம் என்று எனக்கு உறுதியாகத் தெரியும். நாள் முழுவதும் நான் உற்சாகமாகத் தூண்டப்பட்டதாக உணர்ந்தேன், உயர்ந்த ஆற்றலோடு செயல்பட்டேன். இத்தகைய அனுபவத்தை விவரிக்கின்ற ஒரு கவிதை இது:

> ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் சிறிது நேரம் சொர்க்கத்தின்
> சன்னலில் கைவைத்து சாய்ந்து அமர்ந்து கடவுளைக்
> கண்ணிமைக்காமல் பாருங்கள் . . . பிறகு அந்தக் காட்சியை
> இதயத்தில் இருத்தி அன்றைய நாளை வலிமையாக
> எதிர்கொள்ளப் புறப்படுங்கள்.

இதை ஒருவிதமான காலைப் பழக்கமாக நான் ஆக்கிக் கொண்டுள்ளேன். 'சொர்க்கத்தின் சன்னலில் கைகளை வைத்துச் சாய்ந்து அமர்வது,' உங்களுடைய சிரமங்களையே கண்கொட்டாமல் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதை விடுத்துக் 'கடவுளைக் கண்ணிமைக்காமல் பார்ப்பது' எனும் உத்தியின் மூலம் ஒரு நாளைத் துவக்குவதில் உள்ள அற்புதமான மதிப்பிற்கு என்னால் உறுதியளிக்க முடியும். அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் நீங்கள் வலிமையையும் அமைதியையும் சக்தியையும் பெறுவீர்கள். இந்தப் பழக்கம் சக்திவாய்ந்த உயிராற்றலைக்

கொண்டுள்ளது.

தினந்தோறும் உளரீதியான மற்றும் ஆன்மீகரீதியான ஷாம்புவைக் கொண்டு உங்கள் மனத்திலிருந்து நீங்கள் எந்த விஷயங்களை அப்புறப்படுத்த விரும்புவீர்கள்? கோபங்கள், பயங்கள், மற்றும் பகைமை உணர்வுகள். அதோடு கூடவே, சக்தி உங்கள் ஆளுமையின் ஊடாகப் பாய்ந்து செல்வதைத் தடுக்கின்ற அனைத்து எதிர்மறையான மற்றும் சுயநலமான எண்ணங்களும் வெளியேற்றப்படுகின்றன. சிந்தனையை இவ்வாறு தினசரித் தூய்மைப்படுத்துவது வெற்றிகரமான நடவடிக்கைக்கு இட்டுச் செல்கின்ற கண்ணோட்டத்தை மீண்டும் நிலைப்படுத்துகிறது.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு, ஹாலிவுட்டில், 'ஒன் ஃபுட் இன் ஹெவன்' என்ற ஒரு திரைப்படத்திற்கு நான் ஆலோசனையாளராக இருந்தேன். அத்திரைப்படத்தில் குணச்சித்திர வேடமேற்று நடித்த நடிகர்களில் ஹாரி டேவன்போர்ட் என்பவரும் ஒருவர். ஒருசில வருடங்களுக்கு முன்பு, 'சரியான சிந்தனை'யுடன் தனக்கு ஏற்பட்டிருந்த அனுபவத்தைப் பற்றிய ஒரு கதையை அவர் என்னிடம் கூறினார். ஒரு சமயத்தில் அவர் தனது தொழிலில் பெரும் தேக்கத்தை எதிர்கொண்டதாகத் தெரிவித்தார்.

"நான் உண்மையிலேயே ஒரு தோல்வியாளனாக இருந்தேன்," என்று ஹாரி கூறினார். "எனக்கு என்ன நிகழ்ந்திருந்தது என்பதை நான் ஆய்வு செய்யத் துவங்கியபோது, எனது உள்நோக்கங்கள் அனைத்தும் தவறாக இருந்ததை நான் கண்டேன். நாடகங்களில் பார்வையாளர்களுக்கு முன்னால் நான் நடித்துக் கொண்டிருக்கும்போது, நான் எவ்வளவு சிறந்த நடிகன் என்று நான் நினைப்பேன். பார்வையாளர்கள்மீது எனக்கு எந்த ஆர்வமும் இருக்கவில்லை. இப்படிப்பட்ட சுயநலமான எண்ணம் பார்வையாளர்களுக்குப் புலப்படுவதற்கு அதிக காலம் ஆகவில்லை. இறுதியில் அது என்னுடைய ஒட்டுமொத்தத் தொழிலையே அச்சுறுத்தியது. ஏனெனில், நீங்கள் உங்களைப் பற்றி மட்டுமே சிந்தித்தால், மக்கள் எப்படியும் அதைக் கண்டுகொள்வார்கள். பிறகு அவர்கள் உங்களை விரும்ப மாட்டார்கள். எனக்கு வாய்ப்புகள் அவ்வளவாகக் கிடைக்கவில்லை. சில நாட்களுக்குப் பிறகு, இது என்னை உண்மையிலேயே தொந்தரவு செய்தது. பிறகு அது குறித்து நான் பிரார்த்தனை செய்யத் துவங்கினேன். என் பிரார்த்தனைக்கு எனக்குக் கிடைத்த விடை இதுதான்: 'உன் பார்வையாளர்களை நோக்கி அன்பை வெளிப்படுத்து பிறகு என்ன நிகழ்கிறது என்று பார்'.

"இது ஒரு வினோதமான யோசனையாக எனக்குத் தோன்றியது. ஆனால் நான் இருந்த நம்பிக்கையற்றச் சூழ்நிலையில், எதை வேண்டுமானாலும் நான் முயற்சித்துப் பார்த்திருப்பேன். ஒருசில

நாட்களுக்குப் பிறகு, ஒரு நாடகத்தில் ஒரு கதாபாத்திரத்தில் பங்கேற்று நடிப்பதற்கு எனக்கு ஓர் அழைப்பு வந்தது. அது ஒரு முக்கியமான கதாபாத்திரமல்ல, ஆனாலும் அதை நான் ஏற்றுக் கொண்டேன். நாடகம் தொடங்குவதற்கு முன்பு, நான் மேடையின் ஓரத்தில் நின்று பார்வையாளர்களைப் பார்த்தேன். முன்வரிசை ஒன்றில் அமர்ந்திருந்த ஒரு தொழிலதிபர் மகிழ்ச்சியற்று இருந்ததுபோல் எனக்குத் தோன்றியது. அவர் தனது மனைவியின் கட்டாயத்தின் பேரில் அங்கு வந்திருந்ததுபோலவும், அவர் வேறு எங்கோ இருக்க விரும்பினார் என்பதுபோலவும் இருந்தது. 'நான் இன்றிரவு உங்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்த முயற்சிக்கப் போகிறேன். அன்பை நான் உங்களை நோக்கி வெளிப்படுத்தப் போகிறேன். இன்றைய மாலைப் பொழுதை உங்களுக்கு இனிமையானதாக ஆக்கப் போகிறேன்'. என்று அவரைப் பார்த்து எனக்குள் நான் அமைதியாகக் கூறிக் கொண்டேன். உங்களுக்கு ஒரு விஷயம் தெரியுமா? அன்றிரவில் நடித்ததைப்போல் அதற்கு முன்பு நான் ஒருபோதும் சிறப்பாக நடித்திருந்ததில்லை. என் வேலையில் அவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக உணர்ந்ததில்லை. அது என் தொழிலின் திருப்புமுனையாக அமைந்தது. இன்று, என் சிந்தனை ஒழுங்காக இருக்கிறதா என்று சரி பார்க்காமல், நான் ஒருமுறைகூட நடிப்பதில்லை."

இந்த உரையாடல் என் சொந்த வாழ்க்கையை வரையறுத்த மிக முக்கியமான காரணிகளில் ஒன்று. நான் பொதுமக்களிடம் ஓர் உரை நிகழ்த்துவதற்கு அல்லது தேவாலயத்தில் பிரசங்கம் செய்வதற்கு மேடையேறும்போது, என்னுடைய பார்வையாளர்களுக்கு அல்லது என் தேவாலய உறுப்பினர்களுக்கு உண்மையான அன்பு எண்ணங்களை அனுப்பாமல் ஒருபோதும் நான் உரையாற்றப் போவதில்லை என்று நான் அக்கணத்தில் தீர்மானித்தேன். என் பேச்சைக் கேட்க வந்திருக்கும் மக்களைப் பார்த்து, கடவுள் என் ஊடாக அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் உதவ வேண்டும் என்று நான் பிரார்த்திக்கிறேன். இதைச் செய்யாமல் உரையாற்றுவதை என்னால் நினைத்துக்கூடப் பார்க்க முடியாது.

இதே கொள்கையும் செயல்முறையும் வேறு எந்தவொரு வேலையில் இருக்கும் மக்களுக்கும் பொருந்தும். பென்சில்வேனியா மாநிலத்தில் உள்ள ஹாரிஸ்பர்க் நகரில் ஒரு பெரிய ஹோட்டலை நடத்தி வருகின்ற எனது நண்பர் ஜிம் ஜான்சன், ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குத் தனது ஊழியர்களுக்கு இத்தகைய அன்பு எண்ணங்களை அனுப்புவதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளார். இதன் மூலம் அவர் தனது நிறுவனத்தில் ஓர் அற்புதமான சூழலை உருவாக்கியுள்ளார். இரவில் அவர் தன் வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியில், நதிக்கு எதிரே தன் காரை

நிறுத்தி, தனது வானுயர ஹோட்டலைப் பார்ப்பார். அந்த இடத்தில் இருந்தபடியே, தன் ஹோட்டலில் தங்கியிருப்பவர்களுக்கும், இரவில் தன் ஹோட்டலில் வேலை செய்யும் அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் அவர் தனது நல்லெண்ணங்களையும் பிரார்த்தனையையும் அனுப்புகிறார். இந்த வகையான சிந்தனை ஒருவருக்கு ஒரு நேர்மறையான, அறிவார்ந்த மனப்போக்கைக் கொடுக்கிறது. ஜிம் ஒருமுறை என்னிடம் கூறிய ஒரு விஷயத்தை என்னால் ஒருபோதும் மறக்க முடியாது: "தன்னையே அழித்துக் கொள்ளாத எந்தவொரு புயலையும் நான் ஒருபோதும் பார்த்ததில்லை."

தோல்விகளிலிருந்து மீள்வதற்கான வெற்றிச் சூத்திரத்தின் மூன்றாவது அம்சம், 'நம்புவது, உண்மையிலேயே நம்புவது.' யார்மீது நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும்? கடவுள்மீதுதான். அதோடு, உண்மையான பணிவுடன் உங்கள்மீதும் நீங்கள் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் வெற்றிகரமாக விளங்கப் போவதாக நீங்கள் நம்ப வேண்டும். அந்த நம்பிக்கை, நீங்கள் நம்புகின்ற வெற்றியை உங்களுக்குப் பெற்றுத் தருவதில் பெரும் பங்கு வகிக்கும். பைபிள் ஏன் கடவுள்மீதான விசுவாசத்தைப் பற்றி இவ்வளவு அதிகமாகக் குறிப்பிடுகிறது? ஏனெனில், நீங்கள் உண்மையிலேயே நம்பினால், உங்களால் மாபெரும் விஷயங்களைச் செய்ய முடியும். உங்களால் முடியும் என்று நீங்கள் நம்பினால், நிச்சயமாக உங்களால் முடியும். நம்பிக்கை கொள்வது, படைப்புத்திறனுடன்கூடிய நல்ல விஷயங்களுக்கான வழியைத் திறந்து விடுகிறது. நம்பிக்கையானது மிகக் கடினமான சூழல்களில்கூட சக்தியை விடுவிக்கிறது.

உலகின் மிகப் பிரபலமான நேர்மறைச் சிந்தனையாளர்களில் ஒருவர் கேசி ஸ்டெங்கெல். நியூயார்க் யாங்க்கீஸ் பேஸ்பால் அணியின் தலைவராக இருந்தவர் அவர். ஓர் உலகத் தொடர்ப் போட்டியின்போது, யாங்க்கீஸ் அணி மில்வாக்கீ பிரேவ்ஸ் அணியுடன் மோதிக் கொண்டிருந்தபோது, நேர்மறைச் சிந்தனையின் சக்தி உண்மையிலேயே கண்கவர் விளைவுகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தது. அமெரிக்க லீக் போட்டிகளில் யாங்க்கீஸ் அணியினர் வெகு சுலபமாக வெற்றி பெற்றிருந்தனர். அவர்களுக்கு உண்மையான போட்டியாளர்கள் எவரும் இருக்கவில்லை. லீக் போட்டிகளில் அவர்கள் வெகு முன்னதாகவே வெற்றி பெற்றது அவர்களுக்கு எதிராக அமைந்தது. வெற்றி மமதையில், பின்னர் வந்த போட்டிகளில் அவர்கள் ஏனோதானோவென்று விளையாடினர். உலகத் தொடர்ப் போட்டி துவங்கிய நேரத்தில், யாங்க்கீஸ் அணியினர் உண்மையில் அவ்வளவு தயாராக இருக்கவில்லை. முதல் நான்கு போட்டிகளில் மூன்றில் அவர்கள்

தோல்வியுற்றனர். கேசி ஸ்டெங்கெல்லுக்கும் அவரது அணியினருக்கும் மிகக் கேவலமான தோல்வி ஏற்படவிருந்ததுபோலத் தோன்றியது. உலகத் தொடரைக் கைப்பற்ற வேண்டும் என்றால், அவர் அடுத்த மூன்று போட்டிகளிலும் வெற்றி பெற்றாக வேண்டியிருந்தது.

கேசி அவ்வாறே செய்தார். அவர் தனது அணியினருக்கு ஊட்டியிருந்த உற்சாகத்தில், அவர்கள் பம்பரமாகச் சுழன்றனர். நான் கண்டுகளித்த அதிக சிலிர்ப்பூட்டிய போட்டிகளில் ஒன்று அது. அந்த நேரத்தில், தோல்வியை வெற்றியாக மாற்றுவதற்குக் கேசி என்ன மாயாஜாலத்தைப் பயன்படுத்தினார் என்று நான் வியந்து கொண்டிருந்தேன். பின்னாளில் அதற்கான விடையை நான் கண்டறிந்தேன். 'ஸ்போர்ட்ஸ் இல்லஸ்டிரேட்டட்' பத்திரிகையில் கேசி ஸ்டெங்கெல்லைப் பற்றி வெளிவந்திருந்த ஒரு கட்டுரையை நான் படித்தேன். அக்கட்டுரையில் இடம்பெற்றிருந்த இரண்டு வாக்கியங்கள் அவரைக் கச்சிதமாக விவரித்தன. அவற்றை நான் எழுதி வைத்துக் கொண்டு மனப்பாடம் செய்தேன். ஏனெனில், அவை உண்மையிலேயே மிகவும் சக்திவாய்ந்த வாக்கியங்கள். "கேசிக்குத் தோல்வி பிரமிப்பூட்டுவதில்லை, ஏனெனில், அவர் நம்பிக்கையுடன் நல்ல தொடர்பு வைத்திருக்கிறார்." இன்னொரு வாக்கியம் இது: "தோல்வியின் மிக மோசமான கணத்தில், அவர் வெற்றியை எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்."

இதை நீங்கள் புரிந்து கொண்டிருப்பீர்கள் என்று நினைக்கிறேன். கேசி ஸ்டெங்கெல் தோல்வியில் ஒருபோதும் நம்பிக்கை கொள்ளவில்லை. அவர் வெற்றியில் நம்பிக்கை வைத்திருந்தார். தான் அந்த உலகத் தொடரில் வெற்றி பெறப் போவதை அவர் 'அறிந்திருந்தார்'. தனது இந்த நம்பிக்கையை ஏதோ வினோதமான ரசவாதத்தின் மூலம் தனது அணியினர் மனத்திலும் புகுத்துவதில் அவர் வெற்றி கண்டார். வெற்றி குறித்து இவ்வளவு நிச்சயமான உறுதியுடன் இருந்ததால் அவர்களை யாராலும் தடுத்து நிறுத்த முடியவில்லை.

ஓர் இளம் தாயாரிடம் இருந்து வந்த மனத்தை நெகிழ வைக்கின்ற இக்கடிதத்துடன் நான் இந்த அத்தியாயத்தை நிறைவு செய்ய விரும்புகிறேன். நேர்மறைச் சிந்தனையின் அற்புதமான விளைவுகள் குறித்து உங்களுக்கு சந்தேகங்கள் இருந்தால், இக்கடிதத்தைப் படித்து முடித்தவுடன் அந்த சந்தேகங்கள் அனைத்தும் உங்களிடமிருந்து விடைபெற்றுப் போய்விடும். அனைத்து வகையான சூழல்களிலும் இருக்கின்ற மக்களிடமிருந்து எனக்கு ஆயிரக்கணக்கான கடிதங்கள் வருகின்றன. அவற்றில் சில கடிதங்கள் உங்கள் இதயத்தைக் கசக்கிப் பிழிவதற்குப் போதுமானவை. வேதனை, துன்பம், நிம்மதியின்மை,

ஏமாற்றம் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய கதைகளால் அவை நிரம்பி வழிகின்றன. மக்கள் தங்கள் வாழ்வில் கையாள வேண்டியுள்ள அனைத்துப் பிரச்சனைகளையும் நினைத்தால் வருத்தமாக இருக்கிறது. ஆனால், இறைநம்பிக்கை எனும் மாயாஜால அம்சத்தை மக்கள் தங்களிடத்தில் உருவாக்கிக் கொள்ளும்போது, அவர்கள் எவ்வாறு பேராற்றல் வாய்ந்தவர்களாக ஆகின்றனர் என்பதைப் பற்றிப் படிப்பது உத்வேகமூட்டுவதாக உள்ளது. இறைநம்பிக்கையின் மூலம் உலகிலுள்ள மாபெரும் தடைகளை எதிர்த்து உங்களால் வெற்றி பெற முடியும். ஒஹையோ மாநிலத்தில் உள்ள பெக்ஸ்லி நகரைச் சேர்ந்த திருமதி ஹாரி ஃபைக் இதைத்தான் செய்தார். அவர் இவ்வாறு எழுதுகிறார்:

அன்புள்ள டாக்டர் பீல் அவர்களுக்கு,

கடந்த வருடம் அக்டோபர் 30ம் தேதி நான் ஐந்தரை மாத கர்ப்பிணியாக இருந்தபோது, ஒரு துரதிர்ஷ்டவசமான சம்பவம் நிகழ்ந்தது. கர்ப்பப்பையில் என் குழந்தையை உள்ளடக்கியிருந்த சவ்வு சிதைவுற்றது. எனது முந்தைய இரண்டு கர்ப்பங்களிலும் இதுபோலவே நடந்தது. அவை இரண்டிலும் நான் என் குழந்தைகளை இழந்தேன். அந்த இரண்டு நிகழ்வுகளின்போதும், என் குழந்தையைக் காப்பாற்ற முடியாது என்று மருத்துவர்கள் கூறியதை நான் ஏற்றுக் கொண்டேன். பிரசவத்திற்காக மருத்துவமனையில் நான் மகப்பேறுக் கட்டிலில் படுத்துக் கிடந்தபோது, "இது அவ்வளவு நம்பிக்கையூட்டுவதாக இல்லை. என் குழந்தை மிகவும் சிறியதாக இருக்கிறது. அது நிச்சயமாக இறக்கப் போகிறது," என்று நான் கூறியது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. நான் நினைத்தபடியே நிகழ்ந்தது.

இம்முறை இன்னொரு மருத்துவர், "இது உங்களையும் கடவுளையும் பொறுத்த விஷயம்," என்று என்னிடம் கூறினார். முதலில் நான் பீதியடைந்தேன். ஆனால் விரைவில் என்னை நிதானப்படுத்திக் கொண்டேன். குழந்தை பிறக்கும்வரை நான் அசையவே கூடாது என்று எனக்கு அறிவுறுத்தப்பட்டு இருந்தது. எனவே என் படுக்கையில் நான் எழுந்து உட்கார்ந்தேன். குறைந்தது ஒரு மாதத்திற்கு நான் அசையப் போவதில்லை என்று உறுதி பூண்டேன். ஆனால் என்னால் அவ்வாறு நடந்து கொள்ள முடியவில்லை. ஒரு நான்கு வயதுக் குழந்தையையும் ஓர் இரண்டு வயதுக் குழந்தையையும் வைத்துக் கொண்டு, இதைக் கூறுவது சுலபமாக இருந்தது, ஆனால் செய்வது கடினமாக இருந்தது.

ஆனால் என் கணவரின் உதவியுடன் ஒரு மாதம் நான் அசையாமல் இருந்தேன். அந்த ஒரு மாதம் முழுவதும் நான் படுக்கவோ அல்லது ஒரு பக்கமாகத் திரும்பவோ இல்லை. சூழ்நிலை அச்சுறுத்துவதாக ஆனபோதெல்லாம், என் குழந்தை நன்றாக இருக்கப் போவதாக நினைத்துக் கடவுளுக்கு நான் நன்றி கூறினேன். நான் எனக்காகத் தொடர்ந்து பிரார்த்தனை செய்தேன். ஆனால் பெரும்பான்மையான நேரம், கடவுளீன் ஆசீர்வாதங்களுக்காக நான் அவருக்கு நன்றி கூறினேன்.

யாரேனும் என்னை ஊக்கமிழக்கச் செய்யும் விதமாக என்னிடம் பேசிய ஒவ்வொரு முறையும், எல்லாம் சரியாகவே நிகழும் என்று நான் வெறுமனே அவர்களிடம் கூறினேன். ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு எனக்குப் பிரசவ வலி ஏற்பட்டது. ஆனால் இம்முறை நான் பயப்படவில்லை. என் குழந்தை மிகவும் சிறியதாக இருக்கும் என்று மருத்துவர் கூறினார். என் குழந்தை போதுமான அளவு பெரிதாக இருக்கும் என்று நான் நினைத்ததாகவும், ஆனால் அது வெறும் பகற்கனவு என்றும் தாழ்வாரத்தில் அவர் இன்னொரு மருத்துவரிடம் கூறியதை நான் கேட்டேன். என் குழந்தை பிறந்ததை நான் பார்த்தேன். அவன் மிகச் சிறியவனாக இருந்ததைக் கண்டு நான் மீண்டும் பீதியடைந்தேன். ஆனால் அவனது கண்கள் திறந்திருந்தன. அவன் மூச்சு விடுவதற்குப் போராடிக் கொண்டிருந்தான். அவனது நிறமும் கருஞ்சிவப்பாக இருந்தது. அவன் சுமார் ஒரு கிலோ எடை மட்டுமே இருந்தான்.

குழந்தைநல மருத்துவர் ஒருவர் நான் இருந்த மருத்துவமனைக்கு வந்தார். பிரசவ அறையிலிருந்து நான் வெளியே வந்து கொண்டிருந்தபோது அவர் என்னை சந்தித்தார். நம்பிக்கையின்மையை வெளிப்படுத்தும் விதமாக மற்ற அனைவரும் தங்கள் தலைகளை அசைத்தபோது, இவர் புன்னகைத்தபடி, "உங்கள் குழந்தை உயிர் பிழைப்பது சாத்தியம்தான்," என்று கூறினார். பெரும்பாலானவர்களைப் போலன்றி, நம்பிக்கையற்றப் புள்ளிவிபரங்கள் எதையும் அவர் என்னிடம் கூறவில்லை. நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு, எனக்குப் பிரசவம் பார்த்த மருத்துவர் என்னிடம் வந்து, என் குழந்தை மிகவும் கஷ்டப்பட்டு மூச்சுவிட்டுக் கொண்டிருந்ததாகக் கூறினார். "ஆனால் அவன் மூச்சு விட்டுக் கொண்டுதானே இருக்கிறான்," என்று நான் அவரிடம் கூறியது எனக்கு

> நினைவிருக்கிறது. நான் எனக்கு நம்பிக்கையூட்டிய குழந்தைநல மருத்துவரை அழைத்துப் பேசினேன். எனக்குப் பிரசவம் பார்த்த மருத்துவர் அடுத்த முறை என்னிடம் அவ்வாறு பேசினால், சன்னலிலிருந்து கீழே குதிக்கும்படி அவரிடம் கூறுமாறு இவர் என்னிடம் கூறினார். எனவே நான் தொடர்ந்து நம்பிக்கையுடன் இருந்தேன். கடவுளுக்கு மீண்டும் மீண்டும் நன்றி கூறினேன்.
>
> ஏழு வாரங்களுக்குப் பிறகு நான் என் குழந்தையை மருத்துவமனையிலிருந்து வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்றேன். அவன் சுமார் இரண்டரைக் கிலோ எடை இருந்தான். அவன் வீட்டிற்கு வந்து ஒரு வாரம் ஆகியுள்ளது. அவனுக்கு நன்றாகப் பசி எடுக்கிறது. அவனது எடை மூன்று கிலோவாக ஆகியுள்ளது. நான்கு நாட்களில் அவனுக்கு இரண்டு மாதங்கள் ஆகியிருக்கும். கடவுள்மீதான விசுவாசத்தின் சக்தியில் நம்பிக்கை கொள்வதிலிருந்து இனி யாரும் என்னை ஊக்கமிழக்கச் செய்ய முடியாது.

கடவுளின் உதவியுடன் தான் ஒருபோதும் தோற்க மாட்டோம் என்று அவர் உறுதியாக நம்பினார். அவரது மகன் வளர்ந்து பெரியவனாகும்போது அவன் பார்ப்பதற்காக அக்கடிதத்தை நான் அப்பெண்ணுக்குத் திருப்பி அனுப்பி வைத்தேன். அவனுக்கு அது எப்பேற்பட்ட விலைமதிப்பற்ற, உத்வேகமூட்டும் பொக்கிஷமாக இருக்கும்!

எனவே, 'முயற்சி செய்யுங்கள், உண்மையிலேயே முயற்சி செய்யுங்கள்; சிந்தனை செய்யுங்கள், உண்மையிலேயே சிந்தனை செய்யுங்கள்; நம்புங்கள், உண்மையிலேயே நம்புங்கள்' ஆகிய மூன்று கொள்கைகளின் கண்ணோட்டத்தில் உங்கள் தோல்விகளை மீண்டும் பாருங்கள். உங்கள் தோல்விகளைக் கையாள்வதற்கு இந்த சக்திவாய்ந்த கொள்கைகளைப் பயன்படுத்துங்கள். அப்போது உங்களால் அந்தத் தோல்விகளிலிருந்து மீண்டெழ முடியும். நேர்மறையான மற்றும் படைப்புத்திறன்மிக்க யோசனைகளுடன் நீங்கள் செயல்படும்போது, உங்களுக்கு இனி எந்தத் தோல்வியும் ஏற்படாது எனும் அளவுக்கு உங்களை உங்களால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

4

எல்லோரும் எப்படிப்பட்ட மக்களை விரும்புகின்றனர்

மற்றவர்கள் உங்களை விரும்ப வேண்டும் என்று நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள். நானும் அப்படித்தான். தான் விரும்பப்பட வேண்டும், பாராட்டப்பட வேண்டும் என்பது ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் ஆழமாகக் குடிகொண்டிருக்கும் பெருவிருப்பமாகும். அதனால்தான் டேல் கார்னகி எழுதிய 'நண்பர்களை எளிதாகப் பெறுவதும், மக்களிடம் செல்வாக்குடன் விளங்குவதும் எப்படி' என்ற புத்தகம் பல லட்சம் பிரதிகள் விற்பனையானது. அதனால்தான் பற்பசைகளும் நறுமணத் தைலங்களும் லட்சக்கணக்கில் விற்பனையாகின்றன. தான் மற்றவர்களால் விரும்பப்பட வேண்டும் என்ற விருப்பம்தான் மக்களுக்கு இருக்கின்ற மிக ஆழமான தனிப்பட்ட விருப்பம் என்பது ஒவ்வொரு கணிப்பிலும் தெரிய வருகிறது.

எனவே, மக்களுடன் சிறப்பாக உறவாடுவது என்பது ஓர் அற்பமான விஷயம் அல்ல. நாம் சிறப்பாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ விரும்பினால், நாம் கற்றுக் கொண்டு சிறப்புற வேண்டிய ஒரு முக்கியமான திறமை அது. அதை நாம் எவ்வாறு கற்றுக் கொள்வது?

முதலாவது விடை எளிமையானது, ஆனால் மிக மிக இன்றியமையாதது. ஒருமுறை நான் என் நண்பர்கள் இருவருடன் சேர்ந்து மதிய உணவு அருந்திக் கொண்டிருந்தேன். அதில் ஒருவர், டிக்டாபோன் நிறுவனத்தின் நிர்வாகக் குழுத் தலைவர்

சி.கே.உட்பிரிட்ஜ். இன்னொருவர், அந்நிறுவனத்தின் துணைத் தலைவர் கேரல் லிட்டில். எங்கள் உரையாடல், முக்கியமாக, சிறப்பாக வாழ்வதற்கான உத்திகள் பற்றிப் போய்க் கொண்டிருந்தது. எனது நண்பர்கள் இருவரும் விற்பனைத் துறையில் தலைசிறந்து விளங்கியதால், ஒரு வெற்றிகரமான விற்பனையாளராக இருப்பதற்கான அடிப்படைத் தேவை என்று எதை அவர்கள் கருதுகிறார்கள் என்று நான் அவர்களிடம் கேட்டேன். உட்பிரிட்ஜ் இதற்கு உடனடியாக பதிலளித்தார். "மக்களை விரும்புவதுதான் அது. ஒரு விற்பனையாளர் தான் விற்கும் பொருள்மீது நம்பிக்கை கொண்டிருக்க வேண்டும், அப்பொருளைப் பற்றி நன்றாகத் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதை நான் சொல்லத் தேவையில்லை. அவர் கடினமாக உழைப்பவராகவும் நேர்மறையாகச் சிந்திப்பவராகவும் இருக்க வேண்டும். ஆனால், முதலில் அவர் மக்கள்மீது விருப்பம் கொள்ள வேண்டும்."

பிரபலமாக இருப்பதற்குத் தேவையான அடிப்படை அம்சம் இது என்று நான் நினைக்கிறேன். பிரபலத்துவம் என்பது ஒரு வகையான விற்பனை முறைதான் என்று நான் கூறுவேன். இதில் நீங்கள் உங்களை 'விற்கிறீர்கள்.' ஒருவர் மற்றவர்கள் மீது உண்மையிலேயே விருப்பம் கொள்ளும்போது, பதிலுக்கு அவர்கள் அவரை நிச்சயமாக விரும்புவார்கள். எனவே, நீங்கள் மற்றவர்களால் அதிகமாக விரும்பப்பட வேண்டும் என்றால், எந்த உள்நோக்கமோ அல்லது சுயநல நோக்கமோ இன்றி நீங்கள் மற்றவர்களை உண்மையாக விரும்ப வேண்டும்.

இது எப்போதும் சுலபமானதல்ல. ஒருசில நபர்களை விரும்புவது அதிகக் கடினமாக இருக்கிறது என்பது உண்மை. மக்களை விரும்புவதை நீங்கள் கால்வளவு அதிகமாகப் பயிற்சி செய்கிறீர்களோ, அது அவ்வளவு அதிக சுலபமானதாக ஆகிறது. "நான் இப்போது எல்லோரையும் விரும்பப் போகிறேன்," என்று மகிழ்ச்சியாகக் கூறுவதன் மூலம் இதைச் செய்ய முடியாது. நான் ஏற்கனவே கூறியதுபோல, இது எளிமையானதுதான். ஆனால் அவ்வளவு எளிமையானது அல்ல. மற்றவர்களை விரும்புவது என்பது ஒரு வாழ்க்கைமுறையினால் ஏற்படும் விளைவாகும். ஒழுங்குடன்கூடிய குறிப்பிட் சிந்தனைமுறையினால் உருவாகும் விளைவாகும். மற்றவர்களை விரும்புவதற்குத் தேவையான முக்கியமான சிந்தனைமுறை நேர்மறைச் சிந்தனையாகும். அதாவது, ஓர் எதிர்மறையான மனப்போக்கிற்குப் பதிலாக அனைவரிடத்திலும் ஒரு நேர்மறையான மனப்போக்கை வெளிப்படுத்துவதுதான் அது.

நேர்மறைச் சிந்தனையால் தங்கள் வாழ்வில் நிகழ்ந்த அற்புதமான விளைவுகளைப் பற்றி மக்கள் என்னிடம் பேசும்போது, "நான் எல்லோரையும் நேசிக்கத் துவங்கினேன்," என்ற வாசகத்தை நான் எவ்வளவு அடிக்கடிக் கேட்கிறேன் என்பதை நினைத்தால் எனக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. ஓஷ்கோஷ், ஃபோர்ட்வொர்த், சான்டியாகோ, லூயிஸ்வில் ஆகிய ஊர்களிலிருந்து எனக்கு வந்த கடிதங்களில் இருந்து எடுக்கப்பட்ட ஒருசில எடுத்துக்காட்டுகளை நான் இங்கு கொடுத்திருக்கிறேன்.

> "... பிறகு, நான் எல்லோரையும் நேசிக்கத் துவங்கினேன்."
>
> "... நிலைமை இப்போது இப்படித்தான் இருக்கிறது. நான் எல்லோரையும் விரும்புகிறேன், அவர்களோடு சிறப்பாக உறவாடுகிறேன்."
>
> "... பிறகு ஒரு வினோதமான விஷயம் எனக்கு நிகழத் துவங்கியது. நான் எல்லோரையும் நேசிக்கத் துவங்கினேன்."
>
> "... நேர்மறைச் சிந்தனை பற்றி நான் படிக்கத் துவங்கியதற்கு முன்பு, நான் என்னை மட்டுமே நேசித்தேன் என்பதை நான் ஒப்புக் கொள்கிறேன். ஆனால் அதைப் படித்தப் பிறகு, நான் என்னைக் கடந்து சென்றேன். இப்போது நான் உண்மையிலேயே எல்லோரையும் விரும்புகிறேன். அதை என்னால் நேர்மையாகக் கூற முடியும்."

இது ஏன் உண்மை என்பதைப் புரிந்து கொள்வது அவ்வளவு கடினமல்ல. மக்கள் தங்கள் பயத்தையும் கவலையையும் சுயநலப் போக்கையும் விட்டொழிக்கும்போது, வாழ்வதில் அவர்கள் ஒருவிதமான மகிழ்ச்சியையும் பேரானந்தத்தையும் உருவாக்கிக் கொள்கின்றனர். உலகம் முற்றிலும் வித்தியாசமாகவும் மிகவும் அற்புதமானதாகவும் அவர்களுக்குத் தெரிகிறது. அவர்கள் எல்லோரையும் எல்லாவற்றையும் விரும்புகின்றனர். அவர்கள் பரிவானவர்களாகவும் மகிழ்ச்சியானவர்களாகவும் ஆகின்ற காரணத்தால், மக்கள் உண்மையிலேயே அவர்களை விரும்பத் துவங்குகின்றனர். மற்றவர்களிடமிருந்து ஒதுங்கி, கவலைப்பட்டுக் கொண்டு வாழ்ந்ததை விடுத்து, வலிமையும் வசீகரமும் கொண்டவர்களாக அவர்கள் மாறுகின்றனர். மற்றவர்களிடம் அன்பு காட்டுகின்ற, அவர்களுக்கு உதவி செய்கின்ற ஆளுமையைக் கொண்டவர்களாக ஆகின்றனர்.

நீங்கள் முக்கியமாக உங்களைப் பற்றி மட்டுமே அக்கறை கொண்டிருந்தால், மக்கள் விரும்புகின்ற ஒருவராக இருப்பதற்கு உங்களுக்கு அவ்வளவாக வாய்ப்பில்லை. மற்றவர்கள் பொறாமை

கொள்ளும் அளவுக்கு நீங்கள் மற்றவர்களால் விரும்பப்படும் ஒருவராக ஆவதற்கு, நீங்கள் உங்கள் முதன்மை கவனத்தை உங்களிடமிருந்து அகற்றி, மற்றவர்களிடம் அதை வெளிப்படுத்த வேண்டும். "தான் பாராட்டப்பட வேண்டும் என்ற விருப்பம்தான் மனித இயல்பில் இருக்கும் மிக ஆழமான தூண்டுதல்," என்று வில்லியம் ஜேம்ஸ் கூறியுள்ளார். இது மற்றவர்களுக்கும் பொருத்தும். நீங்கள் தங்களைப் பாராட்ட வேண்டும் என்று அவர்களும் விரும்புகின்றனர். நீங்கள் அளவுக்கதிகமாக உங்களைப் பற்றி மட்டுமே அக்கறை கொண்டவராகவும், மற்றவர்களுடைய கவனத்தைக் கவர்வதற்குக் கட்டுக்கடங்கா ஆவல் கொண்டவராகவும், எந்நேரமும் உங்களைப் பற்றிய சிந்தனையிலேயே மூழ்கியிருப்பவராகவும் இருந்தால், மற்றவர்களைப் பாராட்டுவதற்கு உங்களுக்கு நேரம் இருக்காது. அதற்கு உங்களுக்கு விருப்பமும் இருக்காது. உங்கள் கவனத்தையும் பாராட்டையும் விரும்பும் இன்னொரு நபர், அவற்றை உங்களிடமிருந்து பெற முடியாமல் போகும்போது, அவரும் உங்களைப் பற்றி அவ்வளவு உற்சாகமாக உணர மாட்டார்.

எனது நண்பர் ஒருவர் இயல்பாகவே நேர்மறையாகச் சிந்திக்கும் பழக்கத்தை கொண்டவர். அது கடவுளின் ஆசீர்வாதம் என்றுதான் கூற வேண்டும். ஏனெனில், நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் அப்பழக்கத்தை நம்முள் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. அவரது பெயர் சார்லஸ் ஹெய்ட். இவ்வுலகில் மிகச் சிறப்பாகப் பாராட்டுபவர்களில் இவரும் ஒருவர். அவரது இந்தப் பண்பின் காரணமாக, அவர் எல்லோராலும் மிகவும் விரும்பப்படும் ஒருவராக இருக்கிறார். சார்லஸ் ஹெய்ட் தொலைபேசியில் எனக்காகக் காத்துக் கொண்டிருப்பதாக என் செயலாளர் என்னிடம் தெரிவிக்கும்போது, என் முகம் எப்போதும் பிரகாசமடையும். நான் அவருடன் பேசுவதில் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி கொள்கிறேன். ஏனெனில், மற்றவர்களை முன்னிலைப்படுத்திப் பாராட்டுவதில் அவர் வல்லவர். ஏதேனும் ஒரு பத்திரிகையில் நான் எழுதியுள்ள ஒரு கட்டுரையை அவர் பார்த்துவிட்டால், தனது நேரத்தைச் செலவிட்டு என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்துப் பேசுவார் அல்லது எனக்கு ஒரு பாராட்டுக் கடிதம் எழுதுவார். அக்கடிதம் இவ்வாறு அமைந்திருக்கும். "அன்புள்ள நார்மனுக்கு, உங்கள் கட்டுரை அபாரமாக இருந்தது. அது மக்களுக்கு எடுத்துரைக்கப்பட வேண்டிய ஒரு விஷயம்தான். நீங்கள் அதை ஆணியடித்தாற்போலக் கூறியிருக்கிறீர்கள்."

மக்கள் விரும்புகின்ற மக்களில் சார்லஸும் ஒருவராக இருப்பதில் எந்த ஆச்சரியமும் இல்லை. அடுத்தவரை உயர்த்திப் பேசுவது என்பது

உண்மையில் அடுத்தவரின் தேவைகள்மீது கவனம் செலுத்துவதைப் பற்றியது. அவர் இவ்வாறு மற்றவர்களை உயர்வாகப் பேசிப் பாராட்டியதன் விளைவாக, அவர் எல்லோரும் விரும்பும் ஒரு மனிதராக ஆனார்.

நீங்கள் மற்றவர்களால் விரும்பப்படவோ அல்லது பாராட்டப்படவோ விரும்பினால், மற்றவர்களை உண்மையிலேயே நேசியுங்கள். உண்மையிலேயே அவர்கள்மீது ஆர்வத்தையும் அன்பையும் வெளிப்படுத்துங்கள். அவர்கள் தங்களிடமிருந்து சிறந்தவற்றை வெளிக்கொணர்வதற்கு அவர்களைத் தூண்டுங்கள். பிறகு அவர்களிடமிருந்து ஆர்வமும் அன்பும் நூறு மடங்காக உங்களிடம் பாய்ந்தோடி வரும்.

என்னுடைய வாசகர்களில் ஒருவர் ஹென்றி ஃபோர்டைப் பற்றிய ஒரு கதையை என்னிடம் கூறினார். அது எனக்கு மிகவும் பிடித்த ஒரு கதை. ஹென்றி ஃபோர்டும் அவரும் ஒருமுறை சேர்ந்து உணவருந்திக் கொண்டிருந்தபோது, ஹென்றி ஃபோர்டு திடீரென்று, "உங்களுடைய மிகச் சிறந்த நண்பர் யார்?" என்று அவரிடம் கேட்டார்.

அந்த வாசகர் பலரது பெயர்களை அடுக்கிக் கொண்டே போனார். ஆனால் ஃபோர்டு ஒரு பென்சிலை எடுத்து, மேசை விரிப்பின் மீது, "உங்களுக்குள் இருக்கும் சிறந்தவற்றை வெளிக்கொணரும் ஒருவர்தான் உங்களது மிகச் சிறந்த நண்பர்," என்று எழுதினார்.

நடவடிக்கைகளுக்குப் பின்னால் இருக்கும் உண்மையான நபரைப் பாருங்கள். தன்னால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாக இருப்பதற்கு நீங்கள் ஒருவருக்கு உதவ முயற்சித்தால், நீங்கள் அவருடைய மதிப்பையும் நம்பிக்கையையும் பெறுவீர்கள். ஒருவர் சோதனையான சூழ்நிலைகளில் இருக்கும்போது, நீங்கள் அவரிடம் ஆழமான புரிதலையும் பொறுமையையும் வெளிப்படுத்தும்போது, அவர் மட்டுமன்றி, மற்றவர்களும் உங்களைப் பெரிதும் விரும்புவர்.

இக்கொள்கையைக் கடைபிடித்து வாழ்கின்ற, பிலடெல்பியா நகரைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்ணிடமிருந்து எனக்கு இக்கடிதம் வந்தது. கையாள்வதற்கு மிகக் கடினமான ஒருவரை இப்பெண் தனது அலுவலகத்தில் மேலாளராகப் பெற்றிருந்தார்.

> . . . ஒருநாள் எனது மேலாளர் தொடர்ந்து என்னை வசை பாடியபோது, நான் வேலையைவிட்டு விலக விரும்பினேன். உண்மையில் நான் இன்னொரு வேலையைத் தேடத் துவங்கினேன். பிறகு, நேர்மறைச் சிந்தனையைப் பற்றி நான் படித்து வந்திருந்த விஷயங்கள் எனக்கு மீண்டும் நினைவுக்கு வந்தன. அவற்றை நடைமுறையில் செயல்படுத்துவதற்கான

நேரம் வந்துவிட்டிருந்ததாக எனக்குத் தோன்றியது.

எனவே, நான் முயற்சியில் இறங்கினேன். நான் என் முதலாளிக்கு இவ்வாறு ஒரு கடிதம் எழுதினேன்: "உங்கள் நிறுவனத்தில் எனக்கு வேலை செய்வதற்கு நீங்கள் எனக்குக் கொடுத்திருக்கும் வாய்ப்பிற்கு நன்றி. அதே சமயம், அலுவலகத்தில் உள்ள சூழல் இன்னும் அதிகமாக விரும்பத்தக்கதாக இருந்தால் உங்கள் வியாபாரத்தை உங்களால் இரட்டிப்பாக்க முடியும்.

அலுவலக மேலாளரை நீங்கள் உங்கள் அறைக்கு அழைக்கும் ஒவ்வொரு முறையும் அவர் முற்றிலும் செயலிழந்து போவதை நீங்கள் உணர்கிறீர்களா? அந்த மேலாளரால் சிந்திக்க முடியாமல் போய்விடுகின்றது. தன் கையில் எது இருந்தாலும், அவர் அதைத் தனக்கு அருகிலிருக்கும் மேசையின்மீது போட்டுவிடுகிறார். அவரை நீங்கள் வசைபாடும் ஒவ்வொரு முறையும், பதிலுக்கு அவர் நம் அலுவலகத்திலுள்ள மற்ற அனைவர்மீதும் எரிந்து விழுகிறார் என்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? நான் ஓர் உண்மையான கிறித்தவராக இருக்க விரும்புகிறேன். இந்த அலுவலகத்தில் நாம் ஏன் ஒருவர்மீது ஒருவர் அன்பு பாராட்டக்கூடாது?"

இது நடந்து சில வாரங்கள் ஆகின்றன. ஆனால் இன்றுவரை நான் வேலையிலிருந்து நீக்கப்படவில்லை. சூழ்நிலைகள் 90 சதவீதம் மேம்பட்டுள்ளன. எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றனர். இது என் முதலாளிக்குப் பல விதமான சங்கடங்களையும் சிரமங்களையும் ஏற்படுத்தியிருக்கும் என்பதை நான் அறிவேன். அவருக்காக நான் வருந்துகிறேன். என்னால் முடிந்த அளவுக்கு அவருக்கு உதவுவதற்கு நான் என் முயற்சிகளை இரட்டிப்பாக்கப் போகிறேன்.

இப்பெண் நேர்மறையாகச் சிந்தித்ததன் மூலம், ஒரு கடினமான சூழ்நிலையை உணர்ச்சிரீதியாக அன்றி, புத்திசாலித்தனமாகக் கையாண்டார். பயந்து போயிருந்த அலுவலக மேலாளரின் 'முடக்க நிலை'க்குப் பின்னால் இருந்த காரணத்தை இவர் ஆராய்ந்தார். அந்த மேலாளர் பாதுகாப்பற்றவராக உணர்ந்ததால்தான் மோசமாக நடந்து கொண்டார் என்பதைக் காணும் உள்நோக்கு இப்பெண்ணுக்கு இருந்தது. எனவே இவர் தனது சூழ்நிலை குறித்து ஓர் உயர்ந்த அளவிலான புரிதலுடன் நடந்து கொண்டார். மக்களின் செயல்களுக்குப் பின்னால் இருந்தவற்றை அவர் பார்த்தார். அவர் தனது அலுவலகத்தில்

எல்லோராலும் விரும்பப்பட்டதிலும் மதிக்கப்பட்டதிலும் எந்த ஆச்சரியமும் இல்லை. வார்த்தைகளுக்குபதிலாகக் கடுமையான நடத்தை மூலம் அந்த மேலாளர் தனது பிரச்சனைகளை வெளிப்படுத்தியிருந்தாலும், அவரது பிரச்சனைகளைப் பரிவோடு புரிந்து கொள்வதற்கு இப்பெண் கற்றுக் கொண்டிருந்தார். வார்த்தைகளைப்போலவே நடத்தையும் தெளிவாகப் பேசுகின்றது என்பதையும், சில சமயங்களில் வார்த்தைகளைவிட நடத்தை அதிகத் தெளிவாகப் பேசுகின்றது என்பதையும் இவர் அறிந்திருந்தார். நம்மில் பலர் அடுத்தவரது வார்த்தைகளைச் செவிமடுக்கிறோம், ஆனால் அவரது நடத்தைக்குப் பின்னால் உள்ள கடுமையான மொழியை கவனிப்பதில்லை. எனவே மனித உறவுகளில் நாம் பெருந்தவறு செய்துவிடுகிறோம்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, நம்மில் பலர், வார்த்தைகளை எவ்வாறு உன்னிப்பாகக் காதுகொடுத்துக் கேட்க வேண்டும் என்பதை அறிந்திருப்பதில்லை. காதுகொடுத்துக் கேட்கும் கலையானது, மற்றவர்களால் விரும்பப்படுவதற்கான மாபெரும் ரகசியங்களில் ஒன்று. மக்கள் ஒரு பிரச்சனையோடு நம்மிடம் வரும்போதுகூட நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் அளவுக்கதிகமாகப் பேசுகிறோம். நாம் அவர்களுக்கு அறிவுரை கொடுக்க முயற்சிக்கிறோம். ஆனால் உண்மையில் அவருக்குத் தேவைப்படுவதெல்லாம், அமைதியும், உங்களுடைய புரிதலும் பொறுமையும் மட்டுமே.

எனது நண்பரும் எழுத்தாளருமான ஆர்தர் கார்டன், ஒரு சிறிய நகரில் வாழ்ந்த ஒரு செய்தித்தாள் பதிப்பாசிரியரான ஜாக்கைப் பற்றிய ஒரு கதையை என்னிடம் கூறினார். ஜாக் அடிக்கடி இரவு வெகுநேரம்வரை விழித்திருந்து, தலையங்கள் எழுதுவது மற்றும் பிற வேலைகளைப் பார்த்தார். ஒரு நாள் சுமார் நள்ளிரவில், அவரது வீட்டுக் கதவு தட்டப்பட்டது. "உள்ளே வாருங்கள்," என்று அவர் அழைத்தார். கதவு திறந்தபோது, சமீபத்தில் தன் மகனைப் பறிகொடுத்திருந்த அவரது அண்டைவீட்டுக்காரரான பில், மிகவும் வருத்தம் தோய்ந்த முகத்துடன் அங்கு நின்று கொண்டிருந்தார். ஜாக் அவரது மகனைப் பற்றிய கதையை அறிந்திருந்தார். பில் தன் மனைவியையும் மகனையும் அழைத்துக் கொண்டு படகுச் சவாரி சென்றிருந்தார். அப்போது திடீரென்று படகு கவிழ்ந்தது. அவரது மனைவி காப்பாற்றப்பட்டார், ஆனால் அவரது மகன் தண்ணீரில் மூழ்கிப் போனான். அந்த விபத்து நடந்த நாள் முதலாக, பில் இப்படிப் பித்துப் பிடித்ததுபோலவே இருந்தார். கலங்கிய மனத்துடன் அவர் அன்றிரவு தெருவில் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தபோது, ஜாக்கின் வீட்டில் எரிந்து கொண்டிருந்த

விளக்கால் ஈர்க்கப்பட்டார். ஒருவேளை ஜாக்கின் புரிதலும் அன்பும் அவரைக் கவர்ந்து இழுத்திருக்கக்கூடும்.

"பில், இங்கு வந்து உட்கார்ந்து சற்று இளைப்பாறுங்கள்," என்று ஜாக் கூறினார்.

காயப்பட்ட இதயத்துடன் இருந்த அந்தத் தந்தை உட்கார்ந்தார். பிறகு பெரும் மனச்சோர்வுடன் தலையைக் கவிழ்த்துக் கொண்டு அமைதியாக இருந்தார். இங்கு ஜாக் ஒரு சுவாரசியமான காரியத்தைச் செய்தார். அங்கு நிலவிய மௌனத்தை ஏராளமான பேச்சின் மூலம் நிரப்புவதற்குப் பதிலாக, அவர் மீண்டும் தன் வேலையைக் கவனிக்கச் சென்றுவிட்டார். பில்லின் மௌனம் அவரைப் பாதிக்கவில்லை. சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, "பில், உங்களுக்கு ஒரு கப் காபி தரட்டுமா?" என்று அவர் கேட்டார். பிறகு அவருக்குச் சூடாக ஒரு கப் காபி ஊற்றிக் கொடுத்துவிட்டு, "இதைப் பருகுங்கள். இந்தச் சூடு உங்களுக்கு நல்லது," என்று கூறினார். அவர்கள் இருவரும் தங்கள் காபியைப் பருகினர். இன்னும் அங்கு எந்த உரையாடலும் நிகழவில்லை.

சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, பில் ஜாக்கைப் பார்த்து, "ஜாக், பேசுவதற்கு நான் இன்னும் தயாராக இல்லை," என்று கூறினார்.

"பரவாயில்லை. நீங்கள் விரும்பும்வரை அங்கே உட்கார்ந்திருக்கலாம். நான் என்னுடைய வேலையைச் செய்கிறேன்."

நெடுநேரம் கழித்து, "நான் பேசுவதற்குத் தயாராக இருக்கிறேன்," என்று பில் கூறினார். பிறகு அவர் தன் மனத்தில் இருந்தவற்றை ஒரு மணிநேரம் கொட்டித் தீர்த்தார். ஜாக் அவர் பேசிய நேரம் முழுவதும் கவனமாகக் காதுகொடுத்துக் கேட்டார். தன் மகனுக்கு நேர்ந்த விபத்தைப் பற்றி அணுவணுவாக பில் விவரித்தார். தான் இதைச் செய்திருந்தால் என்ன ஆகியிருக்கும், தான் அதைச் செய்திருந்தால் என்ன நிகழ்ந்திருக்கும் என்று புலம்பிக் கொண்டு, எல்லாவற்றுக்கும் அவர் தன்னைக் குறைகூறினார். அதிகாலை மூன்று மணிவரை அவர் தொடர்ந்து பேசினார். இறுதியில், அவர் தன் பேச்சை நிறுத்திவிட்டு, "இன்றிரவு நான் இவ்வளவுதான் கூற விரும்பினேன்," என்று கூறினார்.

ஜாக் எழுந்து வந்து, பில்லின் தோளைச் சுற்றிக் கைபோட்டுக் கொண்டு, "பில், வீட்டிற்குப் போய்ச் சிறிது நேரம் தூங்குங்கள்," என்று கூறினார்.

"நான் மீண்டும் உங்களிடம் வந்து பேசலாமா?"

"பகலோ அல்லது இரவோ, எந்த நேரத்தில் வேண்டுமானாலும் நீங்கள் என்னுடன் பேசலாம். கடவுள் உங்களை ஆசீர்வதிக்கட்டும்," என்று ஜாக் பதிலளித்தார்.

ஜாக் அவ்வளவுதான் செய்தார். தன் இதயம் முழுக்க அன்புடன்,

அவர் அமைதியாகவும் மனிதாபிமானத்தோடும் காதுகொடுத்துக் கேட்டார். அவரது சமூகத்தில் இருந்த அனைவரும் அவரை நேசித்தனர். ஏனெனில், சிறப்பாகக் காதுகொடுத்துக் கேட்கும் திறனை அவர் பெற்றிருந்தார். தங்கள் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் பேசி, தாங்களே அவற்றுக்குத் தீர்வு காண்பதற்கு மக்களை அவர் தூண்டினார். அதற்காக அவர்கள் அனைவரும் அவரைப் பெரிதும் விரும்பினர்.

அயோவா மாநிலத்தில் வாழும் அல் ஸ்டீவன்ஸ் எனது அருமையான நண்பர். இவரும் சிறப்பாக எவ்வாறு காதுகொடுத்துக் கேட்பது என்பதை அறிந்தவர். பகையுணர்வு அடிக்கடித் தலைதூக்குகின்ற ஒரு தொழிலை அவர் செய்து வருகிறார். கடன்களை வசூலிப்பதுதான் அவரது வேலை. 'வாப்பெல்லோ அட்ஜஸ்ட்மென்ட் பியூரோ' என்ற நிறுவனத்தை அவர் நடத்தி வருகிறார். நீண்ட நாட்களாகத் தங்களுக்குத் திருப்பிச் செலுத்தப்பட்டிராத கடன்களை வசூலிப்பதற்குத் தொழில் நிறுவனங்கள் இவருக்குப் பணம் கொடுக்கின்றன. பல வருடங்களாக, ஸ்டீவன்ஸின் நிறுவனம் பிற வசூலிப்பு நிறுவனங்களைப்போலவே இயங்கி வந்தது. கடன்களைத் திருப்பிச் செலுத்த வேண்டியவர்களை அவர் சந்தித்துப் பேசினார், கெஞ்சினார், தாஜா செய்தார். அவர் சில சமயங்களில் அவர்களிடம் கண்டிப்பாகவும் நடந்து கொள்ள வேண்டியிருந்தது. பிறகு ஒருநாள், நேர்மறைச் சிந்தனைக் கொள்கைகளை அவர் படிக்க நேர்ந்தது. அன்றிலிருந்து தனது வியாபாரத்தை அக்கொள்கைகளுக்கு இசைவாக நடத்துவதென்று அவர் தீர்மானித்தார்.

"நான் இன்னும் அதிக நேர்மறையான அணுகுமுறையைக் கடைபிடித்தால் . . . இந்தக் கடன்காரர்கள் ஒவ்வொருவரும் பெரும் பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டுள்ளவர்கள் என்பதுபோல் அவர்களை நான் பார்க்க முயற்சித்தால் . . . அவர்களுடைய பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு நான் உதவ முயற்சித்தால் . . . " என்று அவர் தனக்குள் கூறிக் கொண்டார்.

எனவே, ஸ்டீவன்ஸ் தனது வசூலிப்பு நிறுவனத்தை, மற்றவர்களுக்கு உதவுவதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்ட ஒரு மனித சேவை நிறுவனமாக மாற்றினார். அவர் இந்தத் தீர்மானத்தை மேற்கொண்ட பிறகு அவர் சந்தித்த முதல் நபர், ஓர் உள்ளூர் வியாபாரிக்கு ஏழு மாதங்களாகக் கடன் பாக்கி வைத்திருந்த ஓர் இருபத்தேழு வயதுக் குடும்பத் தலைவி. ஸ்டீவன்ஸ் அவரிடம் எடுத்த எடுப்பிலேயே பணத்தைக் கேட்கவில்லை. மாறாக, "உங்களுக்கு ஏதோ பிரச்சனை இருக்கிறது என்பதை நான் அறிவேன். இல்லாவிட்டால் நீங்கள் கடனில் மாட்டிக் கொண்டு இருக்க மாட்டீர்கள். நம்மால் இதற்கு ஒரு தீர்வு காண முடியும் என்று நான்

உறுதியாக நம்புகிறேன். என்ன செய்வது என்று நாம் பார்க்கலாம்," என்று கூறினார். அவரது அன்பான, நேர்மறையான தொனி அப்பெண்மணியிடம் ஒரு நம்பிக்கையைத் தோற்றுவித்தது.

ஏகப்பட்ட மருத்துவச் செலவுகள் அக்குடும்பத்தின் சேமிப்புகள் அனைத்தையும் விழுங்கியிருந்ததை ஸ்டீவன்ஸ் தெரிந்து கொண்டார். அச்செலவுகளைத் தொடர்ந்து அவர்கள் பெரும் கடன்களுக்கு ஆளாயினர். இதில் பணவீழ்ச்சியும் சேர்ந்து கொண்டது. அப்பெண்ணின் கணவருக்கு எந்தவொரு நிரந்தரமான வேலையும் கிடைக்கவில்லை. விரைவில், அவர்கள் இருவரும் எந்நேரமும் சண்டையிட்டுக் கொண்டே இருந்தனர். ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கான திறன் இல்லாததுதான் அவர்களுடைய அடிப்படைப் பிரச்சனை என்பதை ஸ்டீவன்ஸ் கண்டுகொண்டார். அவர்கள் என்ன செய்தாலும், அவர்களால் தங்கள் கடன்களை அடைக்க முடியவில்லை. இதில் தான் ஆற்ற வேண்டிய பங்கு எது என்பதை ஸ்டீவன்ஸ் பார்த்தார். தங்களது சிரமங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்கு எவ்வாறு தங்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை அவர்களுக்குக் காட்டுவதன் மூலம் அத்தம்பதியரின் தன்னம்பிக்கையை அவர் மீட்டெடுக்க வேண்டியிருந்தது. அவர் ஒரு வெற்றுத் தாளை இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு, ஒரு பகுதியில் தனது குடும்பத்தின் கடன்கள் அனைத்தையும் அப்பெண்ணைப் பட்டியலிடச் செய்தார். இன்னொரு பகுதியில் அவர்களது சொத்துக்களைப் பட்டியலிடச் செய்தார். பிறகு, ஸ்டீவன்ஸும் அப்பெண்ணும் சேர்ந்து, பணத்தைச் செம்மையாக நிர்வகிக்கும் ஒரு வழிமுறையை வகுத்தனர்.

"ஒரு நாளுக்கு 85 சென்ட் பணத்தை நீங்கள் திருப்பிச் செலுத்தினால், ஒரு வருடத்திற்குள் உங்களது எல்லாக் கடன்களும் அடைந்துவிடும். இதை உங்களால் சமாளிக்க முடியுமா?" என்று ஸ்டீவன்ஸ் கேட்டார். தன்னால் முடியும் என்று அப்பெண் இப்போது உறுதியாக நம்பினார். பிறகு அவர் ஸ்டீவன்ஸ் கூறியபடியே செய்தார். ஒன்பது மாதங்களுக்குள் அவர் தன் கடன்களிலிருந்து முற்றிலுமாக விடுபட்டிருந்தார். அவரது கணவருக்கும் ஒரு நல்ல வேலை கிடைத்தது. அவருக்கும் அவரது கணவருக்கும் இடையேயான உறவும் மேம்படத் துவங்கியிருந்தது.

அல் ஸ்டீவன்ஸுக்குக் 'கடன் மருத்துவர்' என்ற பெயர் நிலவுவதில் ஏதேனும் ஆச்சரியம் இருக்கிறதா? அவரது வாடிக்கையாளர்கள் அவருக்குக் கிறிஸ்துமஸ் வாழ்த்து அட்டைகள் அனுப்பும் அளவுக்கு அவர் அந்நகரத்தில் பெரிதும் விரும்பப்படும் ஒரு நபராக இருக்கிறார். தெருவைக் கடந்து வந்து மக்கள் அவருக்குப் புத்தாண்டு

வாழ்த்துக்களைக் கூறுகின்றனர். கடன்களை வசூலிப்பவருக்கு வாழ்த்து அட்டைகளும் நல்வாழ்த்துக்களும் அனுப்பப்படுவதை உங்களால் கற்பனை செய்ய முடிகிறதா? மற்றவர்களுடனான உங்கள் உறவுகளைப் பற்றி நேர்மறையாக நீங்கள் சிந்திக்கத் துவங்கும்போது, அவர்களுடைய நடத்தைக்குக் காரணம் அவர்கள் தங்கள் பிரச்சனைகளை வெற்றிகரமாகக் கையாளாமல் இருப்பதுதான் என்பதை நீங்கள் பார்க்கத் துவங்கும்போது, மக்கள் விரும்புகின்ற ஒருவராக நீங்கள் ஆவீர்கள்.

மக்களால் நேசிக்கப்படுகின்ற பெரும்பான்மை மக்களிடம் இன்னொரு பண்புநலனும் உள்ளது. தங்களைத் தாங்களே ஏற்றுக் கொள்வதற்குத் தங்கள் நண்பர்களுக்கு எவ்வாறு உதவுவது என்பதை அவர்கள் தெரிந்து வைத்துள்ளனர். இதைச் செய்யத் தெரிந்த எவரொருவரும் எப்போதும் நேசிக்கப்படுவார், விரும்பப்படுவார். மக்கள் எவ்வளவு தூரம் தன்னிலையுணர்வுடன் இருக்கின்றனர் என்பதை நினைத்தால் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. அவர்கள் அவ்வாறு இருப்பது அவர்களை மிகவும் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக வைத்திருக்கிறது.

தன்னிலையுணர்வு கொண்ட மக்கள் தங்களைத் தாங்களே ஏற்றுக் கொள்ள ஒருபோதும் கற்றுக் கொண்டதில்லை. துயரத்தை உருவாக்குகின்ற, தன்னைத் தானே வீழ்த்திக் கொள்கின்ற மனநிலை அது. அப்படிப்பட்ட ஒருவர் உள்ளூரத் துன்புற்றுக் கொண்டிருப்பதால், அவரது மனப்போக்கிலிருந்து மற்றவர்கள் பிரக்ஞையின்றி மனஇறுக்கத்தையும் பிடிவாதத்தையும் உணர்கின்றனர். அந்நபர் அவர்களால் ஒருபோதும் விரும்பப்படுவதில்லை. குறைந்தபட்சம், அவரது நினைப்பு அப்படித்தான் இருக்கிறது. அது திருப்தியற்ற உறவுகள் உருவாவதற்குக் காரணமாக அமைகிறது.

எனது வாசகர்களில் ஒருவர் ஒரு பிரபல மேடைப் பேச்சாளர். அவர் 5 அடி 8 அங்குல உயரம் கொண்டவர். இது சராசரிக்குச் சற்றே குறைவான உயரம். ஆனால் அவர் தனது உயரத்தைப் பற்றி அளவுக்கதிகமாகக் கவலைப்பட்டார். தன்னைப் பலருடன் சேர்த்துக் குழுவாகப் புகைப்படம் எடுக்க அவர் ஒருபோதும் அனுமதிக்க மாட்டார். உயரமானவர்களுக்குமத்தியில் தான் குள்ளமானவராகத் தெரிவோம் என்று அவர் பயந்தார். அவர் மெல்ல மெல்ல ஒரு கூட்டிற்குள் சென்றார், பிறரிடமிருந்து ஒதுங்கினார், தன்னால் முடிந்த அளவுக்கு சமூகத் தொடர்புகளை அவர் தவிர்த்தார். தங்களுடனோ அல்லது சூழல்களுடனோ பிரச்சனை உள்ள நபர்களுக்கு அடிக்கடி ஒரு சூத்திரத்தைக் கொடுத்த எனது பழைய நண்பர் ஒருவரைப் பற்றி என் புத்தகம் ஒன்றில் அவர் தற்செயலாகப் படித்தார். அந்தச் சூத்திரம்

இதுதான்: பெரிதாகச் சிந்தனை செய்யுங்கள், பெரிதாகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள், பெரிதாக நம்புங்கள், பெரிதாக நடந்து கொள்ளுங்கள், அப்போது நீங்கள் பெரிதாக ஆவீர்கள்.

இந்தச் சூத்திரம் இந்த நபருக்கு மிகவும் பிடித்துப் போனது. அவர் அதைக் கடைபிடிக்கத் துவங்கினார். நேர்மறைச் சிந்தனையைப் பற்றிப் படித்து, அதைக் கடைபிடிப்பதிலிருந்து அவர் துவக்கினார். அது இறுதியில், தன்னைக் குறித்து அவர் கொண்டிருந்த மனப்போக்கு இயல்பாவதற்கு வழிவகுத்தது. அவர் தன்னை ஏற்றுக் கொண்டார். இப்போது அவருக்குத் தனது உயரம் பற்றி எந்தத் தன்னிலையுணர்வும் இல்லை. உயரம் என்பது ஒருவருடைய கால்களின் நீளம் அல்லது அவரது உருவத்தின் அளவைக் கொண்டு அளவிடப்படுவதில்லை, மாறாக, அவர் தனது காதுகளுக்கு மேலே எவ்வளவு உயரமாக இருக்கிறார் என்பதுதான் இங்கு முக்கியம் என்று அவர் கூறி நான் கேட்டிருக்கிறேன். இப்போது பெரிய மனிதர்கள் இவரை பிரமிப்புடன் பார்க்கின்றனர், ஆனால் கீழே குனிந்து பார்க்க வேண்டியுள்ளது, அவ்வளவுதான். அவர் தன்னையும் தனது உயரத்தையும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கற்றுக் கொண்டார். அதன் மூலம் அவர் தனது உண்மையான அளவைக் கண்டுகொண்டார். அவர் உண்மையிலேயே மிகப் பெரியவராக இருந்தார். தன்னைத் தானே ஏற்றுக் கொள்வதற்கு நான் அவருக்கு உதவியதாக அவர் உணர்வதால், தான் என்னை நேசிப்பதாக என்னிடம் கூறுகிறார். என்னை நான் ஏற்றுக் கொள்வதற்கு எனக்கு உதவியவர்கள் குறித்து நானும் இதே உணர்வைத்தான் கொண்டிருக்கிறேன்.

நான் எனது பேச்சைப் பற்றி அதிகத் தன்னிலையுணர்வு கொண்டவனாக இருந்தேன். ஏனெனில், சரியான வார்த்தைகளை நான் ஒருபோதும் பயன்படுத்துவதில்லை என்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்பட்டது. தனிப்பட்ட உரையாடல்களிலும் சிறு குழுக்களிலான உரையாடல்களிலும் சரியான வார்த்தைகளை என்னால் பயன்படுத்த முடியாமல் போனதால், அடிக்கடி நான் என்மீது கோபம் கொண்டேன், என்னைக் குறித்து நான்வெட்கப்பட்டேன். ஒரு பெரிய பார்வையாளர்கள் கூட்டத்திற்கு முன்னால் நின்று பேசும்போது எனக்கு இது ஒரு பிரச்சனையாகவே இருக்கவில்லை என்பது வினோதமான விஷயம். ஆனால் சிறிய குழுக்களில், வார்த்தைகளில் விற்பன்னராக இருக்கின்ற, நல்ல கல்விப் பின்புலத்தைக் கொண்ட ஒருவர் அமர்ந்திருந்தால், அது எனக்குப் பெருமளவு தாழ்வு மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தியது, எதுவும் பேசாமல் என்னை ஒதுங்கிப் போகச் செய்தது. தன்னிலையுணர்வால் எழுந்த இந்தத் தயக்கங்களும் தாழ்வு

மனப்பான்மை உணர்வுகளும் என்னுடைய அதிக வேதனையான போராட்டங்களில் ஒன்றாக இருந்தது.

இந்த தாழ்வு மனப்பான்மையையும் தயக்கத்தையும் வெற்றி கொள்வதற்கு என் தாயாருடன் சேர்ந்து எனக்கு உதவிய இன்னொருவர், சைரகியூஸ் பல்கலைக்கழகத்தின் மேடைப்பேச்சுக் கல்லூரியின் தலைவரான பேராசிரியர் ஹியூ டில்ரோ. வேறொருவரைப்போல் நடந்து கொள்ளவோ அல்லது பேசுவதில் குறிப்பிட்ட பாணியைப் பின்பற்றவோ முயற்சிக்காமல், நான் நானாக இருப்பதன் முக்கியத்துவத்தை அவர் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார். "அன்றாட உரையாடல்களில் இடம்பெறுகின்ற எளிமையான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்து எல்லோருக்கும் புரிகின்ற வார்த்தைகளைப் பேசு. உன்னைப் போலவே பேசு. உன் பேச்சு எனக்கு சரியானதாகத்தான் தோன்றுகிறது," என்று அவர் கூறினார்.

பேராசிரியர் டில்ரோ எனது தேவாலயத்தின் ஓர் உறுப்பினர். அப்போது நான் இளைஞனாக இருந்தேன். உத்திகளின் கண்ணோட்டத்தில் எனது பிரசங்கங்களை அவர் விமர்சிப்பாரா என்று நான் அவரிடம் கேட்டதற்கு, "நான் ஒருபோதும் அதைச் செய்ய மாட்டேன். மேடைப் பேச்சுக் குறித்து நீ கற்றுக் கொள்ள விரும்பினால், பல்கலைக்கழகத்தில் சேர்ந்து, அதற்கான கட்டணத்தைச் செலுத்து. வகுப்பில் நான் உனக்குக் கற்றுக் கொடுப்பேன். ஆனால் நான் தேவாலயத்திற்கு வரும்போது, ஏசு கிறிஸ்துவின் மாபெரும் பள்ளியில் நீதான் ஆசான், நான் ஒரு மாணவன். நீ நீயாக இருந்து, உன் இதயத்திலிருந்து பேசு," என்று அவர் கூறினார்.

என்னை நானே ஏற்றுக் கொள்வதற்கும் நான் நானாக இருப்பதற்கும் எனக்கு உதவிய இந்த மனிதரை இன்றுவரை நான் நேசிக்கிறேன், என் வாழ்நாள் முடியும்வரை நான் நேசிப்பேன்.

உங்களுக்கு மக்கள்மீது உண்மையிலேயே எப்போதும் ஆர்வம் இருந்தால், அவர்கள் முக்கியமானவர்கள் என்று எப்போதும் நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் அவர்கள் மீது அக்கறை கொண்டிருந்தால், அது உங்கள் வெற்றிக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் பெருமளவில் பங்களிக்கும். பதிலுக்கு அவர்களும் உங்களை விரும்புவார்கள். மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதற்கு ஏதேனும் ஆக்கபூர்வமான ஒன்றைக் கொண்டிருப்பதும், கருத்துப் பரிமாற்றத் திறமை இருப்பதும் இதற்கு அவசியம். மக்களுக்கு எவ்வாறு உதவுவது என்று தெரிந்திருப்பது ஒரு கலை. அதை எப்படிச் செய்வது என்பதை அறிந்துள்ள ஒருவர், பலரது நிரந்தரமான அன்பு தனக்குக் கிடைக்கும் என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ளலாம்.

எனது வாசகர்களில் ஒருவர் நியூயார்க் மாநிலத்தில் ஒரு

துணிக்கடையை நடத்தி வருகிறார். ஒருசில வருடங்களுக்கு முன்பு இவரது வியாபாரம் மிகவும் மோசமான நிலையில் இருந்தது. அவரது கடை இருளடைந்து வசீகரமற்று இருந்தது. துணிகள் மேசைகளில் குவியல்களாகக் கிடந்தன. கடை உரிமையாளரான அவரே மந்தமான மனநிலையிலும் எதிர்மறைத் தன்மையுடனும் இருந்தார். இது அவரது கடையின் நிலைமைக்கு இணையாக இருந்தது.

ஒருநாள், அவரைப் பற்றி அக்கறை கொண்டிருந்த அவரது பழைய நண்பர் ஒருவர் அவரைப் பார்க்க வந்தார். "வியாபாரம் எப்படிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது?" என்று அந்த நண்பர் கேட்டார்.

"மகா மோசமாகப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது," என்று கடை உரிமையாளர் பதிலளித்தார்.

கடை நெடுகிலும் நடந்து சென்று, நிலைமையை மதிப்பிட்ட அந்த நண்பர், "இதில் ஆச்சரியப்படுவதற்கு எதுவுமில்லை. இந்தக் கடையின் நிலைமையைப் பாருங்கள். ஃபிரெட், உங்களுக்கு என்ன பிரச்சனை? ஒரு காலத்தில் உங்களது கடைதான் நகரிலேயே மிகப் பிரமாதமான கடையாக இருந்தது," என்று கூறினார்.

"பிரச்சனை என்னவென்றால், கடையைப் புதுப்பிப்பதற்கு என்னிடம் போதிய பணம் இல்லை. என் கடையில் உள்ள அனைத்தும் எப்படிக் காட்சியளிக்கின்றன என்பது எனக்குத் தெரியும். எனக்கு வர வேண்டிய பாக்கிகள் அனைத்தையும் என்னால் வசூலிக்க முடிந்தால், என் கடையை முன்புபோலப் பிரமாதமாக ஆக்குவதற்குத் தேவையான பணம் எனக்குக் கிடைத்துவிடும்," என்று கடை உரிமையாளர் கூறினார்.

"உங்களது கடன்களில் ஒன்றைக்கூட உங்களால் வசூலிக்க முடியாதா? இது வினோதமாக இருக்கிறது. என்னால் இதற்கு உதவ முடியும் என்று நினைக்கிறேன். உங்களுக்குக் கடன் பாக்கி வைத்திருப்பவர்களின் பட்டியல் உங்களிடம் இருக்கிறதா?" என்று அவரது நண்பர் கேட்டார்.

கடை உரிமையாளர் தனது கணக்கு வழக்குகளைக் கொண்டு வந்து, தனக்கு பாக்கி வைத்திருந்த தொண்ணூற்று ஆறு வாடிக்கையாளர்களின் பெயர்கள் அடங்கிய ஒரு பட்டியலைச் சுட்டிக்காட்டினார். அவரது நண்பர் ஒரு பென்சிலை எடுத்து, தன் மனத்திற்குப் பட்ட ஏதோ ஒரு பெயரைச் சுட்டிக்காட்டி, "இவரைப் பற்றி எனக்குக் கூறுங்கள்," என்று கேட்டார்.

கடை உரிமையாளர் தனது நண்பரை ஆச்சரியமாகப் பார்த்தார். "நீங்கள் என்ன கூறுகிறீர்கள்?"

"உங்களுக்கு இந்த வாடிக்கையாளரைப் பற்றி எதுவுமே தெரியாதா? அவரது குடும்பம், அவரது பிரச்சனைகள், அவரது தேவைகள் பற்றி

உங்களுக்கு ஏதாவது தெரியுமா?"

கடை உரிமையாளர் மேலும் ஆச்சரியமடைந்தார். "எனக்கு எதுவும் தெரியாது. இது போன்ற விஷயங்களுக்கு எனக்கு நேரமே இருந்ததில்லை. என்னைப் பொறுத்தவரை, அவர் எனது ஒரு வாடிக்கையாளர், எனக்குக் கடன் பாக்கி வைத்திருப்பவர், அவ்வளவுதான்."

அவரது நண்பர் இன்னொரு பெயரைத் தேர்ந்தெடுத்தார். "இவரைப் பற்றி ஏதாவது தெரியுமா?" அதற்கும் அந்த உரிமையாளர் அதே பதிலைத்தான் கொடுத்தார். தனக்குக் கடன் பாக்கி வைத்திருந்த தொண்ணூற்று ஆறு நபர்களில் பத்துப் பேருக்கு மேல் எவரையும் அவர் தனிப்பட்ட முறையில் தெரிந்து வைத்திருக்கவில்லை.

அவரது நண்பர் இவ்வாறு பரிந்துரைத்தார்: "சரி, இப்போது நீங்கள் ஒரு பரிசோதனைக்குத் தயாரா? இந்த பில்களை வழக்கம்போல் அவர்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள். ஆனால் இவற்றை அனுப்புவதற்கு முன், இவற்றைப் பெறவிருக்கும் நபர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உங்கள் பிரார்த்தனையில், நீங்கள் அவர்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் விற்றுள்ள ஆடைகளை அவர்கள் மகிழ்ச்சியாகவும் செழிப்பாகவும் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற விருப்பத்தை வெளிப்படுத்துங்கள். அவர்களது வாழ்வில் எல்லாம் சிறப்பாக நடைபெற வேண்டும் என்று பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். பிறகு, இந்த ஒவ்வொரு பில்லின் அடியிலும் அவர்கள்மீது நீங்கள் கொண்டுள்ள ஆர்வத்தை வெளிப்படுத்தும் ஒரு தனிப்பட்ட விசாரிப்பை எழுதுங்கள். அது எதுவாக இருந்தாலும் சரி. 'நீங்கள் வாங்கிச் சென்ற ஸ்வெட்டரை நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்கிறீர்கள் என்று நினைக்கிறேன்,' அல்லது 'நீங்கள் வாங்கிச் சென்ற ஆடையில் ஏதேனும் பிரச்சனை இருந்தால், அதை எங்களிடம் கொண்டு வாருங்கள். அது குறித்து என்ன செய்யலாம் என்று பார்க்கலாம்' என்று ஏதேனும் எழுதுங்கள்.பிறகு அவர்களைக் குதூகலப்படுத்தும் விதமாக 'உங்களுக்கு அதிர்ஷ்டம் உண்டாகட்டும்,' அல்லது 'உங்கள் குடும்பத்தார் அனைவரும் நலமாக இருக்கிறார்கள் என்று நம்புகிறேன்' போன்ற ஏதேனும் ஒன்றைக் குறிப்பிடுங்கள்.

"பிறகு, உங்களுக்குக் கிடைக்கும் முதல் சந்தர்ப்பத்தில், இவர்கள் ஒவ்வொருவரைப் பற்றிய ஏதேனும் ஒரு தனிப்பட்ட விஷயத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த வாடிக்கையாளர் மீண்டும் உங்கள் கடைக்கு வரும்போது, அவரை வெறும் வாடிக்கையாளராகப் பார்க்காமல், நீங்கள் உதவி செய்யவிருக்கின்ற ஒரு நபராகப் பாருங்கள். இவர்கள் வெறும் கணக்கு வழக்குகள் அல்ல, இவர்கள் அனைவரும்

மக்கள். உங்கள் கடையின் மூலமாக மனிதர்களுக்கு சேவை செய்வதும், உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு அவர்களுக்கு உதவுவதும்தான் உங்கள் வேலை."

இது ஒரு தொழில்ரீதியான அணுகுமுறையாக அந்த உரிமையாளருக்குத் தோன்றவில்லை. ஆனால், அவர் இருந்த நிலைமையில், எதையும் முயற்சித்துப் பார்ப்பதற்கு அவர் தயாராக இருந்தார். எனவே, தனது நண்பரை மகிழ்விக்கும் விதமாகவும் ஒரு புதிய இறைநம்பிக்கையுணர்வுடனும், பில்களைத் தான் அனுப்பவிருந்த நபர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்து, அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தனிப்பட்டக் குறிப்பை எழுதினார்.

பிறகு அவர் ஆச்சரியமடைந்தார். உடனடியாக ஓர் அற்புதமான விஷயம் நிகழ்ந்தது. அந்தத் தொண்ணூற்று ஆறு வாடிக்கையாளர்களில் பாதிக்கு மேற்பட்டோர் தங்கள் கடனை முழுமையாகவோ அல்லது அதில் ஒரு பகுதியையோ திருப்பிச் செலுத்தினர். மற்றவர்கள், பணத்தைத் திருப்பிக் கொடுப்பதில் ஏற்பட்டத் தாமதத்திற்கு வருத்தம் தெரிவித்துவிட்டு, அடுத்த மாதம் திருப்பிக் கொடுத்தால் பரவாயில்லையா என்று கேட்டுக் கடிதம் எழுதினர். சிலர் கடைக்கு நேரில் வந்து தங்கள் கடனை அடைத்தனர். தனது பரிசோதனையில் தனக்குக் கிடைத்த முதல் வெற்றியால் மிகவும் மகிழ்ந்த அந்தக் கடை உரிமையாளர் தன் முயற்சிகளை இரட்டிப்பாக்குவதென்று தீர்மானித்தார். அன்றிலிருந்து அவரது வியாபாரத் தத்துவம் மாறியது. இன்று அவர் தன் சமூகத்தில் எல்லோராலும் பெரிதும் விரும்பப்படுகின்ற, எல்லோரும் நாடி வருகின்ற ஒருவராக இருக்கிறார். மக்கள் அவரை முதலில் ஒரு சிறந்த நண்பராகவும், பிறகு தங்கள் ஆடைகளை விற்கும் வியாபாரியாகவும் பார்க்கிறார்கள். மற்றவர்களால் விரும்பப்படுவது என்பது மிகவும் எளிமையானது. மக்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற கண்ணோட்டத்தில் அவர்கள்மீது நீங்கள் அக்கறை கொள்ள வேண்டும், அவ்வளவுதான்.

பிரபலமான நபர்கள் அனைவரிடத்திலும் உள்ள இன்னொரு பண்புநலனை நான் இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன். ஒருவித நயமான, சலனமற்ற அமைதிதான் அது. அவர்கள் எளிதில் எரிச்சலோ அல்லது ஆத்திரமோ கொள்வதில்லை. சிலர் தங்கள் எரிச்சல்களைத் தாண்டி மிக உயரத்தில் இருக்கின்றனர். அவர்களுடன் சேர்ந்து இருப்பது குதூகலமானதாக இருக்கிறது. ஏனெனில், அவர்கள் கட்டுக்கோப்பாகவும் சலனமற்ற மனத்துடனும் இருக்கின்றனர். அவர்கள் உணர்ச்சிரீதியாக மிக உயர்ந்த நிலையில் இருக்கின்றனர். அவர்கள் அவ்வளவு எளிதில் கோபம் கொள்வதில்லை. அவர்களிடம்

நல்ல நகைச்சுவை உணர்வு இருக்கிறது.

கலிபோர்னியா மாநிலத்தில் வசித்து வந்த, அறுபத்தைந்து வயதைக் கடந்த பெண்மணியான திருமதி சேடி பங்கரை நான் ஒருமுறை சந்தித்தேன். அவரை எல்லோரும் இப்போது 'பறக்கும் பாட்டி' என்று அழைக்கின்றனர். மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு, தான் உரிமம் பெற்ற ஒரு விமானியாக ஆக வேண்டும் என்று அவர் தீர்மானித்தார். அவர் விமானம் ஓட்டக் கற்றுக் கொண்டு, பயிற்சி செய்து, தனது உரிமத்தைப் பெற்று, இப்போது எல்லா நேரத்திலும் தனது சொந்த விமானத்தில் பறந்து கொண்டிருக்கிறார். சமீபத்தில், ஒலியைவிட வேகமாகப் பறக்கின்ற விமானத்தை ஓட்டுவதற்கான எல்லாத் தேர்வுகளிலும் அவர் தேர்ச்சி பெற்றார். எல்லோரிடமும் அவரவருக்கென்று ஒரு விமானம் இருக்க வேண்டும் என்று தான் கருதுவதாக அவர் என்னிடம் கூறினார். அவருக்குக் கோபமூட்டுகின்ற அல்லது எரிச்சலூட்டுகின்ற விஷயங்கள் நடைபெறும்போது, அவர் நேராக விமான நிலையத்திற்குச் சென்று, தனது விமானத்தில் ஏழாயிரம் அடிகளுக்கு மேலே பறக்கிறார். உடனேயே எல்லாம் வித்தியாசமாக இருப்பதுபோல் அவருக்குத் தோன்றுகிறது. "கீழே பூமியைப் பார்க்கும்போது, அது மிக அருமையான ஓர் இடமாகத் தெரிகிறது. மேலேயிருந்து பார்க்கும்போது, மக்கள்கூட அற்புதமானவர்களாகத் தெரிகின்றனர்," என்று அவர் விளக்கினார்.

எரிச்சல் ஏற்படும்போது நீங்களோ அல்லது நானோ விமானத்தில் ஏறி பௌதீகரீதியாக வெகு உயரத்தில் பறக்க முடியாது என்றாலும், நேர்மறையாகச் சிந்திப்பதன் மூலம் உளரீதியாகவும் ஆன்மீகரீதியாகவும் தம்மால் மிக அதிக உயரத்தை அடைய முடியும். ஆன்மீகரீதியாக நீங்கள் எவ்வளவு அதிக உயரத்தில் இருக்கிறீர்களோ, நீங்கள் அவ்வளவு குறைவாக எரிச்சல் கொள்வீர்கள், ஒரு தோழராக நீங்கள் அவ்வளவு அதிகக் குதூகலமானவராக இருப்பீர்கள். சூழ்நிலைகளை எப்போதும் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்.

உதாரணமாக, நீங்கள் விமர்சிக்கப்படுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். அந்த விமர்சனம் உங்களைக் கோபப்படுத்துகிறதா? உங்கள் உணர்வுகளைக் காயப்படுத்துகிறதா? உங்களுக்கு எரிச்சலுட்டுகிறதா? இவற்றின் காரணமாக, உங்களுடன் இருப்பது மற்றவர்களுக்கு இனிமையற்றதாக இருக்கிறதா? அல்லது, நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்ளும் விதத்தில் அந்த விமர்சனத்தைக் கையாள்கிறீர்களா? முயற்சி செய்தால் எவரொருவராலும் விமர்சனத்தைக் கையாள முடியும். உங்கள் சிந்தனையை நேர்மறையானதாக வைத்துக் கொள்வதுதான் இதிலுள்ள ரகசியம். பின்வரும் கடிதத்தைப் படியுங்கள்:

எங்கள் நகராட்சி மன்றத்தில் நான் ஓர் உறுப்பினராக்

இருக்கிறேன். சமீபத்தில் நடைபெற்ற ஒரு சந்திப்புக் கூட்டத்தில், ஒரு மசோதோ குறித்து ஓர் உறுப்பினருடன் மற்ற அனைவரும் முரண்பட்டபோது, அவர் ஆத்திரத்தில் புகைந்தார். கோபத்துடன் அவர் அந்த அறையைவிட்டு விறுவிறுவென்று வெளியேறி, பத்திரிகையாளர்களைச் சென்றடைந்தார்.

அடுத்த நாள், நாங்கள் அனைவரும் முன்னேற்றத்தைத் தடுப்பதாகக் கூறி, அவர் எங்கள் ஒவ்வொருவரையும் தரக்குறைவாகப் பேசியிருந்தது செய்தித்தாள்களில் வெளியாகியிருந்தது. அவர் தனது கோபத்தால் பலரது வெறுப்பைச் சம்பாதித்திருந்தார்.

அதிர்ஷ்டவசமாக, பத்திரிகையாளர்கள் என்னைப் பேட்டி காண்பதற்கு முன்பு, நேர்மறைச் சிந்தனையைப் பற்றி நான் சிலவற்றைப் படித்து வந்திருந்தேன். அந்த விஷயங்கள் குறித்து நான் எப்போதும் நன்றியுணர்வுடன் இருப்பேன். ஏனெனில், பத்திரிகையாளர்களுக்குச் சரியான பதிலைக் கொடுப்பதற்கான சக்தியை அவை எனக்குக் கொடுத்தன. நான் அமைதியாகவும் ஆக்கபூர்வமாகவும் பதிலளித்தேன். இது நடந்து பல வாரங்கள் ஆகிவிட்டன. அந்தக் கோபக்கார உறுப்பினர் குறித்து நான் வெளிப்படுத்திய அன்பான உணர்வுகளைப் பற்றி மக்கள் இன்னும் பேசிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

விமர்சனத்தை ஒரு நேர்மறையான சூழ்நிலையாக மாற்றக்கூடிய திறன் படைத்த மக்கள் நண்பர்களைக் கவர்ந்திழுப்பார்கள். அமெரிக்காவில் மிகவும் நேசிக்கப்படுகின்ற ஒரு தலைவர் அதிபர் ஹெர்பர்ட் ஹூவர். சிறிது காலத்திற்கு முன்பு, அவரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. அப்போது நான் அவரிடம், "ஒரு சமயம், அமெரிக்காவில் மிக அதிகமாக விமர்சிக்கப்படுகின்ற நபராக நீங்கள் இருந்தீர்கள். கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொருவரும் உங்களுக்கு எதிராக இருந்ததுபோல் தோன்றியது. உங்களை இகழ்ச்சியாகப் பார்ப்பது வாடிக்கையாக இருந்ததுபோலத் தோன்றியது. ஆனால் இன்று, அரசியலில் அனைத்துத் தரப்பினரும் உங்களைப் பார்த்து பிரமிக்கின்றனர். ஆனால் நீங்கள் அதிகமாக விமர்சிக்கப்பட்டபோது, அது உங்களுக்குள் கோபத்தை ஏற்படுத்தியதா? உங்களைத் தொந்தரவு செய்ததா?" என்று கேட்டேன்.

அதிபர் ஹூவர் உண்மையான ஆச்சரியத்துடன் என்னை ஊடுருவிப் பார்த்து, "நிச்சயமாக இல்லை," என்று கூறினார்.

"ஆனால் எப்படி?" என்று நான் ஆச்சரியமாகக் கேட்டேன்.

"வாழ்வில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், உங்கள் மூளையைப் பயன்படுத்த வேண்டியது மட்டும்தான். அது நீங்கள் பயன்படுத்துவதற்குத் தயாராகக் காத்துக் கொண்டு இருக்கிறது. அரசியலுக்குள் நுழைவதென்று தான் தீர்மானித்தபோது, அதனால் ஏற்படக்கூடிய சாதக பாதகங்களை நான் மதிப்பிட்டேன். அதற்கு நான் கொடுக்க வேண்டிய விலையைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்தேன். ஆனால் ஒரு விஷயம் எனக்கு உறுதியாகத் தெரிந்தது. மிகக் கடுமையான விமர்சனங்களை நான் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும் என்பதை நான் உணர்ந்தேன். இருப்பினும் நான் அரசியலுக்குள் நுழைந்தேன். எனவே நான் விமர்சிக்கப்பட்டபோது, அது எனக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தவில்லை. அது ஏற்கனவே நான் எதிர்பார்த்திருந்ததுதான். எனவே அதை என்னால் சிறப்பாகக் கையாள முடிந்தது. நான் ஒரு நேர்மறைச் சிந்தனையாளர் என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்," என்று அவர் கூறினார்.

அவர் என்னை ஒரு கணம் பார்த்தார். "ஆனால் அது உங்கள் கேள்விக்கான முழுமையான விடை அல்ல. நான் குவாக்கர் அமைப்பில் ஓர் உறுப்பினர்," என்று அவர் கூறினார். குவாக்கர் அமைப்பில் இருப்பவர்கள் தங்களுக்குள் அமைதியை வளர்த்துக் கொள்கின்றனர். எரிச்சலானது மனம் மற்றும் இதயத்தின் ஆழமான அமைதியில் வெறுமனே உறிஞ்சிக் கொள்ளப்பட்டுவிடுகிறது.

விமர்சனத்தைக் கையாளும் திறமையைப் பெற்றிருந்த திரு ஹூவர், அரசியல் வாழ்க்கையின் இகழ்வுரைகளையும் குற்றச்சாட்டுகளையும் கடந்து சென்று, மிகவும் நேசிக்கப்படும் அமெரிக்கர்களில் ஒருவராக ஆனார். அவரது தத்துவம், நமது தனிப்பட்ட வாழ்விலும் பொது வாழ்விலும் நம் எவரொருவராலும் பின்பற்றக்கூடிய ஒன்றாக இருக்கிறது. மக்கள் நம்மை விமர்சிக்கத்தான் செய்வார்கள், அதில் உங்களுக்கு எந்த சந்தேகமும் வேண்டாம். வாழ்வின் யதார்த்தங்களில் ஒன்று அது. இந்த உண்மையைப் பெருத்தன்மையோடு அங்கீகரிப்பதன் மூலம், விமர்சனத்தைப் படைப்புத்திறனுடன் கையாள்வதற்கான சரியான ஆன்மீக மனப்போக்கை நம்மால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும். விமர்சனம் குறித்து நீங்கள் உளரீதியாகவும் ஆன்மீகரீதியாகவும் தயாராக இருக்கும்போது, அந்த விமர்சனம் எப்போது வந்தாலும் அது உங்களைக் கீழே சாய்க்காது.

இல்லினாய் மாநில செனட்டரான பால் டக்ளஸ், குவாக்கர்கள் சந்திப்புக்கூட்டம் ஒன்றில், விமர்சனத்தைக் கையாள்வது குறித்துத் தான் கற்றுக் கொண்ட ஒரு படிப்பினையைப் பற்றி இவ்வாறு நினைவுகூர்கிறார். குவாக்கர்கள் பிரார்த்தனை செய்யும்போது

அமைதியைக் கடைபிடிக்கின்றனர் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கக்கூடும். சில சமயங்களில் யாரும் எதுவும் பேசாமல் அவர்கள் வெகு நேரம் அமைதியாக அமர்ந்திருப்பார்கள். இந்தக் குறிப்பிட்ட சந்திப்புக்கூட்டத்தில் ஒரு முதியவர் மட்டுமே பேசினார். அவர் இவ்வாறு கூறினார்:

"ஒருவர் உங்களுடன் முரண்பட்டு நிற்கும்போதோ அல்லது உங்களை விமர்சிக்கும்போதோ, நீங்கள் அவரை நேசிக்கிறீர்கள் என்பதை உங்களது ஒவ்வொரு பார்வையின் மூலமும், உங்களது ஒவ்வொரு நடத்தையின் மூலமும், உங்களது ஒவ்வொரு நடவடிக்கையின் மூலமும் அவருக்குக் காட்ட முயற்சி செய்யுங்கள்."

அந்த முதியவர் இவ்வளவு மட்டுமே கூறினார். ஆனால் அது தனக்காகவே கூறப்பட்ட ஒன்றாக செனட்டர் டக்ளஸ் அதை எடுத்துக் கொண்டார்.

என்றென்றும் சுட்டிக்காட்டப்படுகின்ற, விமர்சனத்திற்கு எதிரான நடைமுறைச் சூத்திரங்களில் ஒன்று இது: "உங்கள் எதிரிகளை நேசியுங்கள். உங்களைச் சபிப்பவர்களை ஆசீர்வதியுங்கள். உங்களை வெறுப்பவர்களுக்கு நல்லதைச் செய்யுங்கள். உங்களைக் காயப்படுத்தும் விதமாக உங்களைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்காகவும் உங்களைத் துன்புறுத்துபவர்களுக்காகவும் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்." நடைமுறையில் செயல்படுத்தப்படும்போது இந்த போதனை மிக அற்புதமான ஒன்றாகத் திகழ்கின்றது. ஏனெனில், மற்றவர்களின் அன்பற்ற வார்த்தைகளையும் நடவடிக்கைகளையும் எதிர்கொள்ளும்போது நீங்கள் சமநிலையிலும் உறுதியான நம்பிக்கையோடும் நடந்து கொள்வதற்கு இது உங்களுக்கு உதவுகிறது. நீங்கள் இவ்வழியில் விமர்சனத்தை எதிர்கொள்வதைப் பார்க்கும் எவரொருவரும் உடனடியாக உங்களை நோக்கிக் கவர்ந்திழுக்கப்படுவார்கள். மற்றவர்கள் விரும்பக்கூடிய ஒரு நபராக நீங்கள் இருப்பீர்கள். உண்மையில், விமர்சிக்கப்படும் ஒரு நபரை மக்கள் அதிக அளவில் விரும்புகின்றனர், அவர் அதிகமான மக்களால் மிக அதிகமாக விமர்சிக்கப்படும்பட்சத்தில். விமர்சிக்கப்படுகின்ற நபர், எவ்விதமான வெறுப்பும் இல்லாமல், வார்த்தைகளால் திருப்பித் தாக்காமல், தொடர்ந்து அன்பான முறையில் அந்த விமர்சனத்தை அமைதியாக எடுத்துக் கொள்ளும்போது, அவரை விமர்சிப்பவர்கள் தங்களுக்குப் பகைவர்களை உருவாக்கிக் கொள்வதைவிட அதிக விரைவாக இவர் தனக்கு நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்வார்.

எதிரிகளை நேசிப்பது, மக்களை அன்பாக நடத்துவது ஆகியவை பற்றிய மேற்கூறப்பட்ட வாசகம், உண்மையில், அனைவரிடமிருந்தும்

அன்பைப் பெறுவதற்கு வடிவமைக்கப்பட்ட மிக நுண்ணிய உத்தியாகும்.

வெறுப்பதும், எதிர்மறையாக இருப்பதும், தோல்வியை ஏற்றுக் கொள்வதும், மிகத் தாழ்வான நிலையில் வாழ்வதும் சுலபமான காரியங்கள். ஆனால் அதே சமயம், அவை விரக்தியையும் துயரத்தையும் ஏற்படுத்துபவை. கடவுளின் மைந்தர்களாக, கடவுளின் ராஜ்யம் நமக்குள் உறையப் பெற்றவர்களாக நாம் வாழாதவரை, ஆன்மரீதியாக நம்மால் உண்மையிலேயே ஒருபோதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது.

நேர்மறைச் சிந்தனையைக் கடைபிடிப்பவர்களுடனான எனது தொடர்புகளில், மக்கள் விரும்புகின்ற நபர்கள் பற்றி நான் இன்னொரு விஷயத்தையும் கவனித்திருக்கிறேன். அது இதுதான்: மிக உற்சாகமான ஆளுமைகளைக் கொண்ட, மற்றவர்களுக்கு உத்வேகமூட்டுகின்ற, துணிவையும் வலிமையையும் நம்பிக்கையையும் அவர்களுக்குக் கொடுக்கின்ற நபர்கள் பெரிதும் பாராட்டப்படுகிறார்கள். நம் அனைவருக்கும் துணிச்சல் தேவை, நமக்கு வலிமையும் நம்பிக்கையும் தேவை. சில சமயங்களில் இப்பண்புநலன்கள் நமக்கு மிகவும் அத்தியாவசியமாகத் தேவைப்படுகின்றன. எனவே, இந்த வலிமையான பண்புநலன்களை மக்களால் உங்களிடமிருந்து பெற முடியும்போது, இயல்பாகவே நீங்கள் அவர்களுக்கு முக்கியமானவர்களாக ஆகிவிடுகிறீர்கள். அவர்களுடைய இதயங்களில் நீங்கள் ஓர் இடம் பிடித்துவிடுகிறீர்கள்.

இப்படிப்பட்ட நபர்கள் என்மீது ஏற்படுத்துகின்ற தாக்கத்தை நான் நன்றாக அறிவேன். உத்வேகமூட்டும் ஆளுமையைக் கொண்ட நபர்கள் தங்கள்மீது ஏற்படுத்துகின்ற தாக்கத்திற்குப் பலரும் சான்று பகர்கிறார்கள். ஏதோ ஒன்றில் உண்மையான திடமான நம்பிக்கையைக் கொண்டுள்ள, ஒரு வலிமையான மற்றும் உறுதியான இறைநம்பிக்கையைக் கொண்டுள்ள, அதை மற்றவர்களுடன் தாராளமாகப் பகிர்ந்து கொள்கின்ற ஒருவர் மற்றவர்களின் வாழ்வில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஒருவராக ஆகிறார்.

எடுத்துக்காட்டாக, தான் பெரிதும் மதிக்கின்ற எனது நண்பர்களில் ஒருவரும், பிரபல செய்திக் கட்டுரையாளருமான ஜார்ஜ் ஈ. சோலோஸ்க்கீ ஒரு நேர்மறைச் சிந்தனையாளர். தோல்வி என்ற வார்த்தைக்கு அவரது அகராதியில் இடமே கிடையாது. அவர் பலவிதமான நோய்களை அனுபவித்தார். அதன் காரணமாக அவர் தன் நடவடிக்கைகளைக் குறைத்துக் கொண்டதால், அவரை நான் அரிதாகவே சந்தித்தேன். ஆனால் ஒருசில நாட்களுக்கு முன்பு என்னைத் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு, சிலருக்கு உதவி செய்வது

குறித்து அவர் என்னிடம் பேசினார். பழைய தெம்பும் உற்சாகமும் அவரது குரலில் மீண்டும் தொனித்ததை நான் கவனித்தேன்.

"ஜார்ஜ், நீங்கள் மிகவும் உற்சாகமாக இருப்பதுபோலத் தெரிகிறதே," என்று நான் குறிப்பிட்டேன்.

"நிச்சயமாக. நாம் உற்சாகமாக இருக்க வேண்டியவர்கள்தானே," என்று அவர் பதிலளித்தார்.

"ஆனால் நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் இவ்வளவு பிரச்சனைகளை அனுபவித்திருக்கிறீர்கள். நீங்கள் மீண்டும் இவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருப்பதன் ரகசியம் என்ன?"

"ரகசியமா? அப்படி எதுவும் கிடையாது. கடவுள் நம்முடன் இருக்கிறார், இல்லையா?"

பிறகு மருத்துவப் பரிசோதனைக்காகத் தான் சென்றிருந்ததைப் பற்றிய கதையை அவர் என்னிடம் கூறினார். மருத்துவர்கள் அவரது எக்ஸ்ரே படத்தை அவருக்குப் போட்டுக் காட்டி, "எக்ஸ்ரே படத்தை எவ்வாறு படிக்க வேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?" என்று ஜார்ஜிடம் கேட்டனர்.

ஜார்ஜ் அதை நீண்ட நேரம் பார்த்துவிட்டு, "எனக்குத் தெரியும். எனக்குப் புற்றுநோய் இருக்கிறது . . . நாம் நீட்டி முழக்க வேண்டியதில்லை," என்று கூறினார்.

ஜார்ஜ் என்னிடம், "என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியும் என்று அந்த மருத்துவர்கள் அறிந்திருந்ததால், என் நோயைப் பற்றிய உண்மையை அவர்கள் என்னிடம் ஒளிவுமறைவின்றிக் கூறினர்," என்று விளக்கினார்.

ஜார்ஜுக்கு ஏற்கனவே இதய நாள அறுவைச் சிகிச்சை நடைபெற்றிருந்ததால், அவரது இதயத்தால் இன்னோர் அறுவைச் சிகிச்சையைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியுமா என்று பரிசோதிப்பதற்காக அவரது இதய மருத்துவர் அவரைப் பரிசோதித்தார். ஜார்ஜின் அமைதி அந்த மருத்துவரைப் பெரும் வியப்புக்கு உள்ளாக்கியது. "உங்களுடைய அமைதியான அணுகுமுறை எனக்கு ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உங்களுடைய மனப்போக்கு எனக்கு இருந்திருந்தால், நான் கூடுதலாகப் பத்து வருடகாலம் வாழ்வேன்," என்று அவர் கூறினார்.

"நான் இறைவன்மீது பரிபூரண விசுவாசம் கொண்டிருக்கிறேன். எனவே நான் முற்றிலும் அமைதியாக இருக்கிறேன். நான் கடவுளின் கைகளில் இருக்கிறேன்," என்று ஜார்ஜ் பதிலளித்தார்.

ஐந்து மணிநேரமாக நடைபெற்ற அறுவைச் சிகிச்சையைத் தொடர்ந்து ஜார்ஜ்க்கு மீண்டும் சுயநினைவு திரும்பியபோது, "நீங்கள் உயிருடன் இருக்கிறீர்கள்," என்று அவருக்கு அறுவைச் சிகிச்சை செய்த மருத்துவர் கூறினார்.

அதற்கு அந்த சுறுசுறுப்பான நோயாளி, "நான் உயிரோடு இருக்கிறேன் என்று உங்களுக்கு எப்படித் தெரியும்? நான் உயிரோடு இருக்கிறேன் என்பதை நான் தெரிந்து கொள்வதற்கு ஒரே ஒரு வழிதான் இருக்கிறது. என்னால் வேலை செய்ய முடியுமா என்று பார்ப்பதுதான் அது என்னால் வேலை செய்ய முடியாவிட்டால், நான் இறந்து போய்விட்டேன் என்று அர்த்தம் எனக்கு ஒரு பென்சிலையும் ஒரு குறிப்பேட்டையும் கொடுங்கள். தான் ஒரு கட்டுரையை எழுத முயற்சிக்கப் போகிறேன். நான் உயிருடன் இருக்கிறேனா இல்லையா என்பது அதன் பிறகு தெரிய வரும்," என்று கூறினார்.

அதையடுத்து அவர் எழுதிய கட்டுரை அவரது ஒட்டுமொத்த வாழ்நாளில் அவர் எழுதிய மிகச் சிறந்த கட்டுரைகளில் ஒன்றாக அமைந்தது.

உற்சாகமான ஆளுமையைக் கொண்ட இன்னொரு நபர் கர்னல் ஃபிராங்க் மூர். நியூயார்க்கில் உள்ள எனது தேவாலயத்தில் பணிபுரிபவர் அவர். அவர் ஒரு நேர்மறைச் சிந்தனையாளர். அவர் தனது இறைநம்பிக்கையைத் தனது வேலையிலும் தனது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் முழுமையாகக் கடைபிடிக்கிறார்.

சந்திப்புக்கூட்டத்திற்கான பெரிய மேசை ஒன்று அவரது அலுவலகத்தில் உள்ளது. அவரின்கீழ் வேலை செய்தவர்களையும் சேர்த்து ஏழு பேர் அதைச் சுற்றி அமர்ந்து முக்கியமான விஷயங்களைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவர். அந்த மேசையைச் சுற்றி எட்டு நாற்காலிகள் போடப்பட்டு இருந்தன. கர்னல் மூர் எங்கள் தேவாலயத்தில் தனது சேவையைத் துவக்கியபோது, இப்படிப்பட்ட சந்திப்புக்கூட்டங்கள் வாயிலாகத் தாங்கள் எட்டவிருந்த தீர்மானங்களின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றியும், தெய்வீக வழிகாட்டலின் அவசியத்தையும் தனது ஊழியர்களிடம் எடுத்துரைத்தார். வழக்கமாக அங்கு ஒரு நாற்காலி எப்போதும் காலியாகவே இருந்ததைக் கண்ட மூர், மேசையின் தலைமை இடத்தில் இருந்த நாற்காலியைக் காலியாக விட்டு வைப்பது நல்ல யோசனையாக இருக்கக்கூடும் என்று நினைத்தார். தாங்கள் தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளும்போது, கடவுள் அந்த நாற்காலியில் அமர்ந்து தங்களை தெய்வீகமாக வழிநடத்துகிறார் என்பதை அங்கிருக்கும் ஒவ்வொருவருக்கும் அது நினைவுபடுத்தும் என்று அவர் நினைத்தார்.

அவரது அந்தப் பரிந்துரையை ஏற்றுக் கொள்ள முதலில் தயங்கியவர்கள், அங்கு நடந்த சந்திப்புக்கூட்டங்களுக்குப் பிறகு ஏற்பட்ட விளைவுகளைக் கண்டு பின்னர் ஒருமனதாக அதை ஏற்றுக் கொண்டனர். இந்தக் காலி நாற்காலியைப் பற்றிய செய்தி பிற

அலுவலகங்களுக்கும் தெரிய வந்தது. கூட்டுச் சந்திப்புக்கூட்டங்கள் நடைபெற்றபோதும் இந்த நாற்காலி காலியாக விடப்பட்டது. இச்செய்தி வெளியேயும் பரவியது. ஓர் அமைதியான, ஆனால் மிக உறுதியான தாக்கம் உருவாகத் துவங்கியிருந்தது.

மூரின் அலுவலகத்தில் இருந்த மேசைக்குப் பின்னால் இருந்த சுவரில், 18 X 24 அங்குல அளவிலான ஒரு சட்டமிடப்பட் அட்டையில் ஒரு பிரார்த்தனை அச்சிடப்பட்டிருந்தது. இந்தப் பிரார்த்தனை பலரைக் கவர்ந்ததால், ஒரே வருடத்தில் இரண்டாயிரத்திற்கும் அதிகமான பிரதிகள், விரும்பிக் கேட்ட மக்களுக்கு இலவசமாக வினியோகிக்கப்பட்டன. அந்தப் பிரார்த்தனை இதுதான்:

> இறைவா, இன்று நான் எதிர்கொள்ளும் ஒவ்வொருவரும் என்னை சந்தித்துவிட்டுச் செல்லும்போது, என்னை சந்திப்பதற்கு முன்பு இருந்ததைவிட அதிக மகிழ்ச்சியோடு திரும்பிச் செல்வதற்கு எனக்கு வரம் கொடு. நாளின் ஒவ்வொரு மணிநேரமும் நான் என்ன பேச வேண்டும் என்பதை எனக்குத் தெரியப்படுத்து. நான் சரியான விஷயங்களைச் சரியாகக் கூறும் விதத்தில் ஓர் அன்பான இதயத்தின் ஞானத்தை எனக்குக் கொடு. என்னுடன் பேசும் ஒவ்வொருவருடைய மனத்திற்குள்ளும் நுழைவதற்கு எனக்கு உதவி செய். என் முன்னிலையில் இருக்கும் ஒவ்வொருவருடைய உணர்வுகள் குறித்தும் நான் பிரக்ஞையுடன் இருப்பதற்கு எனக்கு உன்னுடைய ஆசீர்வாதத்தைக் கொடு. அடுத்தவருக்கு உதவியாக நான் செய்யக்கூடிய சிறுசிறு அன்பான காரியங்களை எனக்குக் காட்டு. மற்றவர்கள் என்னிடம் காட்டும் அன்பை நான் மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக் கொள்வதற்கு எனக்கு உதவு. மற்றவர்களுடைய உணர்வுகளையும் தேவைகளையும் நான் விரைவாகக் கண்டுகொள்வதற்கு எனக்கு வரம் கொடு. அவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கான ஆர்வமிக்க இதயத்தை எனக்குக் கொடு.

நீங்கள் மற்றவர்களால் விரும்பப்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்களா? அப்படியென்றால், மக்களிடம் உற்சாகத்தை ஏற்படுத்துங்கள், அவர்களை உத்வேகப்படுத்துங்கள். அவர்கள் தங்கள் வலிமையை உருவாக்கிக் கொள்ள உதவுங்கள். அவர்கள் அதற்காக உங்களை விரும்புவார்கள். அவர்களுடைய பரிவான இதயங்களில் எப்போதும் உங்களுக்கு ஓர் இடமிருக்கும்.

இந்த அத்தியாயத்தில் நாம் பேசி வந்துள்ள சில விஷயங்களை இப்போது மறுபரிசீலனை செய்யலாம். பிரபலத்துவத்திற்கான

ரகசியங்கள் எவை? மக்கள் விரும்புகின்ற ஒருவராக நாம் எவ்வாறு ஆவது?

1. முதலில், இக்கணத்திலிருந்து மக்களை விரும்பத் துவங்குங்கள். இதை எவ்வாறு செய்வது? மிகவும் வெற்றிகரமான வழிகளில் ஒன்று நேர்மறைச் சிந்தனை. நேர்மறைச் சிந்தனையாளர்கள் தங்கள்மீது அளவு கடந்த அக்கறை காட்டுவதில்லை; மாறாக, மற்றவர்களிடத்தில் அக்கறை கொண்டவர்களாக இருக்கின்றனர். அவர்கள் 'எல்லோரையும் நேசிக்கின்றனர்'. நேர்மறைச் சிந்தனையின் விளைவுகளைப் பற்றி மக்கள் எனக்கு எழுதும் கடிதங்களில் இச்சொற்றொடர் பலமுறை தலைதூக்கியுள்ளது இதற்குச் சான்று பகர்கிறது. அவர்கள் மற்றவர்களை நேசிக்கத் துவங்கியதும், அவர்களும் மற்றவர்களால் நேசிக்கப்படுகின்ற ஒருவராக ஆகிவிடுகின்றனர். மக்கள் நாடி வருகின்ற, மக்களுக்குத் தேவைப்படுகின்ற ஆளுமைக்காரர்களாக இவர்கள் உருவாகின்றனர்.

2. எப்போதும் மற்றவர்களிடமுள்ள சிறந்தவற்றை வெளிக்கொணர முயற்சி செய்யுங்கள். அப்போது, நீங்கள் செல்லுமிடம் எல்லாம் நீங்கள் வரவேற்கப்படுவீர்கள். அடுத்தவர்கள் பேசுகின்ற வார்த்தைகளையும் அவர்களது நடத்தையையும் 'காதுகொடுத்துக் கேட்க'க் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். நல்லதற்கோ அல்லது கெட்டதற்கோ, மக்கள் தங்கள் நடத்தையின் மூலமும் தங்கள் வார்த்தைகள் மூலமும் எப்போதும் உங்களிடம் கருத்துப் பரிமாற முயற்சித்துக் கொண்டே இருக்கின்றனர். மக்களுடைய பிரச்சனைகளைச் செவிமடுப்பதற்கு நீங்கள் கற்றுக் கொள்ளும்போது, தங்களுக்குள் இருக்கும் சிறந்தவற்றை அவர்கள் வெளிக்கொணர்வதற்கு அவர்களுக்கு உதவக்கூடிய நிலையை நீங்கள் அடைகிறீர்கள்.

3. தங்களைக் குறித்து சௌகரியமாக உணர்வதற்கு உங்கள் நண்பர்களுக்கு உதவுங்கள். தங்களைத் தாங்களே ஏற்றுக் கொள்வதற்கு மக்கள் மிகவும் சிரமப்படுகின்றனர். அதை முறியடித்து அவர்கள் தங்களை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு அவர்களுக்கு நீங்கள் உதவும்போது, உங்களுடன் இருப்பது குறித்து அவர்கள் மகிழ்ச்சி கொள்கின்றனர்.

4. எப்போதும் அமைதியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் சமநிலையிலும் இருங்கள். வாழ்வில் நாம் எதிர்கொள்கின்ற எரிச்சல்களைக்

கடந்து உயர்ந்தெழுவது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். விமர்சனங்களும், அற்பமான, இனிமையற்றச் சிறிய விஷயங்களும் உங்களை இனிமேலும் பாதிக்காத விதத்தில் உயரமான ஆன்மீகத் தளத்தை அடைவதற்கான திறனை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். "உங்கள் எதிரிகளை நேசியுங்கள் உங்களைச் சபிப்பவர்களை ஆசீர்வதியுங்கள். உங்களை வெறுப்பவர்களுக்கு நல்லதைச் செய்யுங்கள். உங்களைக் காயப்படுத்தும் விதமாக உங்களைப் பயன்படுத்துபவர்களுக்காகவும் உங்களைத் துன்புறுத்துபவர்களுக்காகவும் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்." என்ற பைபிள் வாசகத்தை அதன் முழுமையான அர்த்தத்துடன் சுவீகரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

5. மற்றவர்கள் உங்களிடமிருந்து உத்வேகமூட்டும் ஆதரவைப் பெறும் விதத்தில் உற்சாகமிக்க ஆளுமை கொண்ட ஒருவராக இருங்கள். அப்போது நீங்கள் அவர்களுடைய வாழ்வில் முக்கியமானவராக ஆவீர்கள்.

இக்கொள்கைகளை உங்கள் வாழ்வில் தினமும் கடைபிடியுங்கள். அதைத் தொடர்ந்து, மக்கள் விரும்புகின்ற ஒருவராக நீங்கள் ஆவீர்கள்.

5

வாழ்க்கையில் ஏராளமான குதூகலங்கள் இருக்க முடியும்

உயிரோடு இருப்பது எப்பேற்பட்ட மகிழ்ச்சியான விஷயம்! என்னவோர் அற்புதமான காலை நேரம்! உண்மையில் இதுபோல் சிறப்பாக நான் உணர்ந்ததே இல்லை. இது ஓர் அற்புதமான நாளுக்கான உத்தரவாதமாகத் தெரிகிறது.

இது சற்று மிகையாகத் தோன்றக்கூடும், ஆனால் இன்று காலையில் நான் இவ்வாறுதான் உணர்கிறேன். நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். நான் நல்லவிதமாக உணர்கிறேன். இன்று ஏராளமான குதூகலங்களை அனுபவிக்க நான் தயாராகிக் கொண்டிருக்கிறேன். தெருவில் நடந்து செல்லும்போது, நான் இளைஞனாக இருந்த சமயத்தைப்போலவே விசிலடித்தபடி நடந்தாலும் நான் ஆச்சரியப்பட மாட்டேன்.

இதைப் பற்றி யோசித்துப் பார்க்கும்போது, நியூயார்க் நகரின் தெருக்களில் யாரும் விசிலடித்துச் சென்றதாக நான் கேள்விப்பட்டு வெகுகாலம் ஆகிவிட்டது. இது என் ஒருவனின் அபிப்பிராயம் மட்டுமல்ல. 'லுக்' என்ற இதழின் பதிப்பாசிரியரான பில்கூட, "மேடிசன் தெருவில் நடந்து செல்லும் யாரும் விசிலடிப்பதே இல்லை என்பதை நீங்கள் கவனித்திருக்கிறீர்களா?" என்று என்னிடம் கேட்டார். அவர் கென்டகி மாநிலத்திலுள்ள லூயிஸ்வில் நகரில் வளர்ந்தவர். தனது குழந்தைப்பருவம், வாழ்விலிருந்து அதிகக் குதூலகத்தைப் பெறுவது எப்படி என்பதை இன்றைய மக்களைவிட நன்றாகத் தெரிந்து

வைத்திருந்த மனிதர்களைக் கொண்ட காலகட்டமாகத் திகழ்ந்தது என்று அவர் நினைவுகூர்கிறார்.

இதற்கு என்ன காரணம்? உங்கள் விஷயத்திலும் இது உண்மை என்றால், உங்கள் வாழ்க்கைமுறையில் குதூகல மனப்போக்கை மீண்டும் கொண்டு வருவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? உங்களுக்குள் இருந்து வருகின்ற இயல்பான, களங்கமற்ற மகிழ்ச்சியை மீண்டும் பெறுவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? நேர்மறை மன ஆரோக்கியம் எனும் ஒரு பணித்திட்டத்தில் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டுள்ள ஒரு பிரபல உளவியலாளரைப் பற்றி நான் சமீபத்தில் கேள்விப்பட்டேன். தான் அடைய விரும்புகின்ற விளைவுகளைப் பற்றி அவர் விவரிக்கும்போதெல்லாம், தனது நாயைப் பற்றி அவர் பேசுகிறார். "நான் வேலை முடிந்து வீட்டிற்கு வரும்போது, என் நாய் என்மீது மகிழ்ச்சியாகப் பாய்ந்து, என்னைக் கொஞ்சிக் குலாவுகிறது. நாள் முழுவதும் மனிதர்கள் முகங்களில் நான் காண்கின்ற இருளுடனும் சோர்வுடனும் ஒப்பிடுகையில் இது எவ்வளவு வித்தியாசமான விஷயமாக இருக்கிறது! ஆழமான குதூகலத்திற்கான ரகசியம் இந்த விலங்கிடம் இருக்கிறது. வாழ்க்கையில் நாம் எதிர்கொள்ளும் ஒவ்வொரு விஷயத்திற்கும் இதேபோலத்தான் நாம் செயல்விடை அளிக்க வேண்டும்."

நாம் எல்லா இடங்களிலும் தாவிக் குதிக்கத் துவங்க வேண்டும் என்று நான் கூறவில்லை. அளவுக்கதிகமான உற்சாகத்தை வெளிப்படுத்தித் தங்களை நகைப்புக்கு உள்ளாக்கிக் கொள்ளும் மக்களைப் பற்றி நாம் அனைவருமே அறிவோம். இப்படிப்பட்டவர்கள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுபோலப் பாசாங்கு செய்கிறார்கள் என்றே எனக்குத் தோன்றுகிறது. ஆனால் உண்மையிலேயே குதூகலம் நிரம்பி வழிகின்ற அரிய, அற்புதமான நபர்களையும் நாம் அனைவரும் அறிவோம். நாம் குறிப்பிடுவது மேலோட்டமான, லேசான குதூகலமல்ல. நீங்கள் யாராக இருக்கிறீர்களோ, நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்களோ, நீங்கள் என்ன செய்து கொண்டு இருக்கிறீர்களோ, அவற்றிலிருந்து நீங்கள் பெறுகின்ற ஆழமான குதூகலத்தைப் பற்றித்தான் நாம் இங்கு பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம். முற்றிலுமாக இந்த மனப்போக்கை சுவீகரித்துக் கொண்ட ஒரு நபரை நீங்கள் அவருக்குத் தெரியாமல் கண்காணித்தால், அவர் பாடிக் கொண்டோ அல்லது விசிலடித்துக் கொண்டோ இருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

இதை நான் மீண்டும் கூற விரும்புகிறேன். நான் இன்று உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறேன். இந்த நல்லவிதமான உணர்வுக்கான மூல காரணம் எது என்பதையும் நான்

அறிந்திருக்கிறேன் என்று நினைக்கிறேன். நேற்று மதியம், ஒரு பிரகாசமான ஞாயிற்றுக்கிழமையன்று, நானும் என் மனைவி ருத்தும் எங்கள் இளைய மகள் லிஸ்ஸியுடன் வெளியே காலாற நடந்து சென்றோம். நாங்கள் மூவருமாகச் சேர்ந்து மிகவும் குதூகலமாகப் பொழுதைக் கழித்தோம். நாங்கள் நிமிர்ந்த தலையுடனும் சுறுசுறுப்பாகவும் உற்சாகமாகவும் ஐந்தாம் தெருவில் இருந்த பூங்காவையொட்டி நடந்தோம். "நிமிர்ந்து நடப்பது குதூகலமளிக்கிறது," என்று எங்கள் மகள் கூறினாள். ருத்தும் நானும் அதை ஒத்துக் கொண்டோம்.

நாங்கள் மூவரும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்க்கையை அனுபவித்தபடி ஒரு மைல் தூரம் நடந்தோம். ஃபிராங் லாயிட் கட்டிடம், குக்கன்ஹெயிம் அருங்காட்சியகம் ஆகியவற்றைக் கடந்து சென்றோம். "இது எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது!" என்று லிஸ்ஸி கூறினாள். அந்தக் கட்டிடம் அவ்வளவு அழகாக இருந்ததாக நான் ஒருபோதும் நினைத்ததில்லை. ஆனால் இம்முறை அதை அவளது கண்களின் ஊடாகப் பார்த்தபோது, அதன் வடிவமைப்பாளர் அக்கட்டிடத்தில் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியை ஊட்டியிருந்தார் என்பதை நான் உணர்ந்தேன். அக்கட்டிடம் உண்மையிலேயே உற்சாகத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் வலிமையையும் பிரதிபலிக்கிறது. முதன்முறையாக அக்கட்டிடத்தை நான் விரும்பத் துவங்கினேன். அது குறித்து நான் உணர்ந்த விதம்தான் அதற்கான காரணம் போலும்.

அதுதான் விஷயம். நீங்கள் உணரும் விதம் சரியாக இருக்கும்போது, நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள். ஆழமான குதூகலம் உங்களுக்குள் உருவாகிறது, எல்லாவற்றையும் குறித்த உங்கள் மெச்சுதலும் விரிவடைகிறது. உளவியலாளரான டாக்டர் ஹென்றி சி. லிங்க், மனச்சோர்வுடன் இருந்த நோயாளிகளை, மருத்துவமனைக் கட்டிடத்தைச் சுற்றிப் பத்து முறையாவது வேகமாக நடக்கச் செய்யாமல் பார்ப்பதில்லை. "இது மூளையின் செயலியக்க மையங்களுக்குப் பயிற்சி கொடுக்கிறது. எனவே, உணர்ச்சிமயமான நடவடிக்கை மையங்களிலிருந்து ரத்தம் விலகிச் செல்கிறது. நீங்கள் இவ்வாறு நடந்துவிட்டுத் திரும்பி வரும்போது, நீங்கள் அதிக அறிவார்ந்த முறையில் சிந்திப்பீர்கள், நேர்மறையான எண்ணங்களை ஏற்றுக் கொள்வதற்குத் திறந்த மனத்துடன் இருப்பீர்கள்," என்று அவர் கூறுகிறார்.

உங்களது உடல்நிலை, வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாக அனுபவிப்பதற்கான உங்களது திறனுடன் பெரிதும் சம்பந்தப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் புத்துணர்ச்சியுடனும் உற்சாகத்துடனும்

இருக்கும்போது, வாழ்க்கைக்குப் புதிய அர்த்தம் ஏற்படுகிறது. முறையான உடற்பயிற்சியும் முறையான ஓய்வும் மகிழ்ச்சியான உணர்ச்சிகளுக்கான இன்றியமையாத அம்சங்களாகும். 'மிக அதிக அளவிலான உறக்கம்' தொடர்பாக சில அறிவியலறிஞர்கள் சமீபத்தில் சில பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டதாக நான் ஒரு கட்டுரையைப் படித்தேன். களைத்துப் போயிருந்த மற்றும் வயதான மக்களுக்கு மருந்துகள் மூலமாக அவர்கள் தாக்கத்தை வரவழைத்தனர். இதன் விளைவாக, திசுக்கள் புத்துயிர் பெற்றதாகவும், வாழ்நாள் நீடித்ததாகவும், நோய்கள் மறைந்ததாகவும், கூடவே ஒரு புதிய வலிமையும் வாழ்வது குறித்த மகிழ்ச்சியும் ஏற்பட்டதாகவும் அந்த அறிவியலறிஞர்கள் தெரிவித்தனர்.

எனவே, வாழ்வில் மிக அதிகமான குதூகலத்தை அடைவதற்கான முதல் அம்சம், சரியான உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பதுதான். உங்கள் உணர்வுகள் சரியானவையாக இருக்க வேண்டும் என்றால், உங்கள் உடலைச் சரியாகப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

இரண்டாவது அம்சம், சரியான சிந்தனையைக் கொண்டிருப்பது. உங்கள் மனத்தைச் சரியாக நடத்துங்கள். நேர்மறையாகச் சிந்தியுங்கள். நேர்மறைச் சிந்தனையாளர் மகிழ்ச்சியான மனப்போக்கைக் கொண்டிருப்பதற்குத் தனக்குப் பயிற்சியளிக்கிறார். அவர் அந்த மகிழ்ச்சியை எதிர்பார்க்கிறார். எனவே அவர் அதைக் கண்டுபிடிக்கிறார். நீங்கள் எதைத் தேடுகிறீர்களோ, அதை நீங்கள் கண்டுபிடிப்பீர்கள். வாழ்வின் அடிப்படை விதி இதுதான். மகிழ்ச்சியைத் தேடத் துவங்குங்கள். அப்போது அதை நீங்கள் கண்டுபிடிப்பீர்கள். ஏனெனில், நீங்கள் அதைத் தேடும்போது, உங்களால் அதைப் பார்க்க முடியும், அதை அங்கீகரிக்க முடியும். நியூயார்க் மாநிலத்திலுள்ள புரூக்லின் நகரில் வாழும் எல்சீ பார்மர், ஓட்டோ பார்மர் ஆகிய எனது சிறந்த நண்பர்கள் இருவர் அதைத் தேடிக் கண்டுபிடித்தனர். அவர்கள் எனக்கு இவ்வாறு எழுதினர்:

> ஒருவருடைய உள்ளார்ந்த உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவது மிகவும் கடினமாக இருக்கிறது. ஆனால் நேர்மறைச் சிந்தனையைப் பற்றி நாங்கள் கற்றுக் கொண்டு வந்துள்ளதால் நீங்கள் ஒரு விஷயத்தைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நாங்கள் விரும்புகிறோம். நேர்மறைச் சிந்தனையைக் கடைபிடிக்கத் துவங்கிய நாள் முதலாக, எங்களுக்குள்ளாக நாங்கள் அனுபவிக்கின்ற அற்புதமான ஏதோ ஒன்று எங்களை மகிழ்ச்சியாகப் பாடவும், உலகிற்கு அதைப் பற்றி எடுத்துச் சொல்லவும் தூண்டுகிறது.

> நீங்கள் பரிந்துரைத்துள்ள உத்திகளைச் செயல்படுத்தியது எங்கள் வாழ்க்கையைப் புரட்சிகரமாக மாற்றியுள்ளது. நாங்கள் மதப் பற்றுக் கொண்ட ஒரு வீட்டில் வளர்ந்தோம். மதம் நடைமுறைக்கு எவ்வளவு சாத்தியமானது என்பதையும், மதத்தால் எவ்வளவு தூரம் நமக்கு உதவ முடியும் என்பதையும் முன்பு ஒருபோதும் நாங்கள் புரிந்து கொண்டதில்லை. வாழ்க்கை குறித்து முற்றிலும் புதிய மற்றும் மகிழ்ச்சியான ஒரு கண்ணோட்டத்தை அது எங்களுக்குக் கொடுத்துள்ளது. இதன் விளைவாக, ஒவ்வொரு நாளையும் நாங்கள் பெருத்த எதிர்பார்ப்புடனும் பேரானந்தத்துடனும் துவக்குகிறோம்.
>
> ஒவ்வொரு நாளும் இனிமையான ஆச்சரியம் ஒன்றை எதிர்பார்ப்பதை நாங்கள் வழக்கமாக ஆக்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். அது ஒருபோதும் எங்களை ஏமாற்றியதில்லை. அதில் ஒரே விதிவிலக்கு இதுதான்: எங்கள் எதிர்பார்ப்பில் நாங்கள் எந்த அளவு விசுவாசத்தைக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே எங்களது ஆச்சரியத்தின் அளவு அமைகிறது. நாங்கள் எங்கள் எதிர்பார்ப்பில் உறுதியாக இருந்தால், எங்களுக்கு நிகழும் ஆச்சரியமும் அந்த அளவு நிச்சயமாக இருக்கும். எங்கள் எதிர்பார்ப்பில் நாங்கள் சிறிதளவு நம்பிக்கை கொண்டிருந்தால், எங்கள் ஆச்சரியமும் அந்த அளவில்தான் இருக்கும்.

இக்கடிதத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் ஓர் இனிமையான எதிர்பார்ப்பைப் பற்றி குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பத்தி எனக்குப் பிடித்திருக்கிறது. முதல் தர நேர்மறைச் சிந்தனை இது. மாபெரும் விஷயங்களை எதிர்பார்த்துத் தங்கள் எதிர்காலத்திற்குள் எட்டிப் பார்க்கும் மக்கள்தான் மகிழ்ச்சியான மக்களாக இருக்கப் போகிறார்கள்.

அன்றோர் இரவில், டாக்டர் ஆர்த்தர் ஜட்ஸன் பிரவுன் என்ற ஓர் அற்புதமான நபருடன் பார்க் அவென்யூ தெருவில் நான் காரில் சென்று கொண்டிருந்தேன். டாக்டர் பிரவுனுக்கு 101 வயது, ஆனால் ஒரு பருவ வயதினனுக்குரிய உற்சாகமும் ஆர்வமும் அவரிடம் இருந்தன. "அந்த வானத்தைப் பாருங்கள். எல்லா இடங்களிலும் புதிய கட்டிடங்கள் இருக்கின்றன. இந்நகரம் எப்போதும் மாறிக் கொண்டிருக்கின்ற விதமும், எப்போதும் மேம்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்ற விதமும் பிரமாதமாக இருப்பதாக நான் நினைக்கிறேன்," என்று அவர் கூறினார்.

ஓர் இளைஞர் சிந்திக்கும் விதம் அது நவீன இளைஞர்களைப் பற்றி அவர் என்ன நினைக்கிறார் என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன். "நான் அவர்களுக்காகக் கடவுளுக்கு நன்றி கூறுகிறேன். இந்த இளைஞர்கள்

உண்மையிலேயே மாபெரும் மனிதர்கள். அவர்கள் நமக்காக ஒரு புதிய உலகைப் படைக்கப் போகிறார்கள். ஒரு புதிய நாள் நமக்காக வந்து கொண்டிருக்கிறது. அதை நான் ஆவலோடு எதிர்பார்க்கிறேன்," என்று அவர் கூறினார்.

10 வயதில் அவர் ஒரு புதிய நாளை எதிர்பார்த்திருக்கிறார்! இரவு வெகுநேரம்வரை அவரை என்னுடன் வெளியே வைத்திருந்ததற்காக நான் அவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டேன். மணி கிட்டத்தட்டப் பதினொன்று ஆகியிருந்தது. அந்த நேரத்தில் வழக்கமாக அவர் தூங்கியிருப்பார் என்று நான் நினைத்தேன். ஆனால் அவர், "அப்படியொன்றும் இல்லை. நான் அடிக்கடி நள்ளிரவுவரை விழித்திருப்பேன். ஆனால் நாளைக்கு நான் ஓய்வெடுத்துக் கொள்வேன். என்னை அளவுக்கதிகமாக வருத்திக் கொள்ளக்கூடாது என்பதை நெடுநாட்களுக்கு முன்பு நான் கற்றுத் தெரிந்து கொண்டேன். இளைஞர்களாகிய நீங்களும் அதைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். நான் நாளை காலையில் கண்விழித்து, நிதானமாகக் காலை உணவருந்திவிட்டு, செய்தித்தாளைப் படிப்பேன். செய்தித்தாளில் நினைவஞ்சலி பகுதியில் என் பெயர் இடம்பெறாவிட்டால், படுக்கைக்குச் சென்று சற்றுக் கூடுதல் நேரம் தூங்குவேன்," என்று கூறினார்.

ஒருவரது உள்ளார்ந்த நிலைதான் அவர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாரா இல்லையா என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. உங்கள் மனத்தில் ஓடிக் கொண்டிருக்கும் விஷயங்கள்தான் நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகவும் நேர்மறையாகவும் இருக்கிறீர்களா அல்லது வருத்தமாகவும் எதிர்மறையாகவும் இருக்கிறீர்களா என்பதைக் கூறுகின்றன. "தான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக எண்ணாத எந்தவொரு மனிதனும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதில்லை," என்று மார்க்கஸ் அரீலியஸ் அன்டோனியஸ் கூறியுள்ளார். "மிக அதிக சுவாரசியமான எண்ணங்களை எண்ணுகின்ற மனிதர்தான் மிகவும் மகிழ்ச்சியான மனிதர்," என்று வில்லியம் லயான் ஃபெல்ப்ஸ் கூறியுள்ளார்.

எனவே, நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்றால், உங்கள் எண்ணங்கள்மீது ஆக்கபூர்வமான நடவடிக்கை எடுப்பதன் மூலம் வாழ்வில் இந்த ஆழமான குதூகலத்தை உங்களால் அனுபவிக்க முடியும். உங்கள் மனமானது வெறுப்பு, பகைமை, சுயநலம், அல்லது தீய எண்ணங்களால் நிரம்பியிருந்தால், மகிழ்ச்சியின் தெளிவான ஒளியால் அவற்றை ஊடுருவிச் செல்ல முடியாது. வாழ்வில் இருந்து நீங்கள் ஏராளமான குதூகலங்களைப் பெற விரும்பினால், நீங்கள் ஒரு வித்தியாசமான மனநிலைக்குச் செல்ல வேண்டும், ஓர் உற்சாகமான

மனப்போக்கை சுவீகரிக்க வேண்டும்.

சில வருடங்களாக எனக்கு அறிமுகமாகியிருந்த ஒரு வாசகர், ஒரு காலத்தில் எனது மிகத் துயரமான நண்பர்களில் ஒருவராக இருந்தார். தன்னைச் சுற்றி இருக்கும் எல்லோரையும் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக ஆக்குகின்ற ஒருவர்தான் ஒரு துயரமான நபர். ஏனெனில் அவரே மகிழ்ச்சியற்று இருக்கிறார். இந்த நபரைச் சந்திக்கும்போது நீங்கள் ஒரு மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் இருந்தாலும், கண்ணிமைக்கும் நேரத்திற்குள் அவர் உங்களுடைய மகிழ்ச்சி அனைத்தையும் உங்களிடமிருந்து உறிஞ்சிவிடுவார்.

சில மாதங்களுக்குப் பிறகு இந்த வாசகர் வேறு ஊருக்குக் குடிபெயர்ந்தார். ஆனாலும் நேர்மறைச் சிந்தனை பற்றிய எனது கட்டுரைகளைப் பெறுவோருக்கான பட்டியலில் அவர் தொடர்ந்து இருந்தார். சுமார் நான்கு வருடங்களுக்குப் பிறகு, அவரை நான் மீண்டும் சந்தித்தேன். அவர் அதிகமாக மாறியிருந்தார். அவர் ஏதோ புதிய பிறவி எடுத்திருந்தவர்போலத் தோன்றினார். உண்மையில் அதுதான் அவருக்கு நிகழ்ந்திருந்தது. அவர் உளரீதியாகவும் ஆன்மீகரீதியாகவும் புதிய பிறவி எடுத்திருந்தார். அவர் உண்மையிலேயே ஒரு வித்தியாசமான நபராக ஆகியிருந்தார். அவரது மாற்றத்தைக் கண்டு பிரமித்த நான் அதை அவர் எவ்வாறு சாதித்தார் என்று அவரிடம் கேட்டேன்.

"நான் ஏழு நாட்கள் மனப் பத்தியத்தைக் கடைபிடித்தேன்," என்று அவர் பதிலளித்தார். டாக்டர் எம்மெட் ஃபாக்ஸ் "ஏழு நாட்கள் மனப் பத்தியம்' என்றழைத்த ஒரு சிறிய கட்டுரையில் தான் ஆர்வம் கொண்டிருந்ததாக அவர் என்னிடம் விளக்கினார். அந்தக் கட்டுரையை நான் எனது வாசகர்கள் பலருக்குப் பரிந்துரைத்திருக்கிறேன். அமெரிக்கர்கள் தங்கள் உடல் தொடர்பான பத்தியத்தில் அதிக விழிப்புணர்வுடன் இருப்பவர்கள் என்பதைக் கண்டுகொண்ட டாக்டர் ஃபாக்ஸ், ஒரு மனப் பத்தியத்தையும் கடைபிடிக்குமாறு மக்களை வலியுறுத்தினார். ஒருவர் என்ன சிந்திக்கிறாரோ, அவர் அதுவாகவே ஆகிறார் என்ற கருத்தை அவர் எடுத்துரைத்தார்.

இந்த ஏழு நாள் மனப் பத்தியம் என்பது என்ன? அது இதுதான்: ஒரு குறிப்பிட்ட நிமிடத்தில் இருந்து, தொடர்ந்து ஏழு நாட்கள் நீங்கள் உங்களது ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் கண்காணிக்க வேண்டும். நீங்கள் எந்தவோர் எதிர்மறையான விஷயத்தையோ, மரியாதையற்ற விஷயத்தையோ, அல்லது நேர்மையற்ற விஷயத்தையோ கூறக்கூடாது. ஏழு நாட்களுக்கு, மனச்சோர்வூட்டும் விதத்தில் எதையும் கூறக்கூடாது.

இது ஒரு பெரிய முயற்சி என்பதில் சந்தேகமில்லை. "இதை ஒருமுறை

முயற்சித்துப் பார்த்து நான் தோற்றுப் போனேன். பிறகு மீண்டும் முயற்சித்தேன். இம்முறை இரண்டு நாட்களுக்குப் பிறகு நான் மீண்டும் தோற்றேன். பிறகு மூன்றாவது முறையும் முயற்சித்துத் தோல்வியுற்றேன். இப்படித் தொடர்ந்து தோற்றுக் கொண்டே இருந்தேன்," என்று என் நண்பர் கூறினார். ஆனால், தான் மேற்கொள்ளும் காரியத்தில் முழுமூச்சாகத் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளும் மனிதர் இவர். "எனக்கு உதவுமாறு கடவுளிடம் நான் வேண்டினேன். ஏனெனில், நான் கண்டிப்பாக என்னை மாற்றிக் கொண்டாக வேண்டியிருந்தது என்பதை நான் அறிந்தேன். பிறகு இறுதியாக, தொடர்ந்து ஏழு நாட்கள் அதை வெற்றிகரமாகக் கடைபிடித்தேன். அந்த ஏழு நாட்களில் ஒருமுறைகூட நான் தோற்கவில்லை. பிறகு நான் என் முயற்சியைச் சற்றுக் குறைத்துக் கொண்டு சில நாட்கள் எனது பழைய வழிக்குத் திரும்பிச் செல்லலாம் என்று யோசித்தேன். ஆனால் எனக்குள் ஒரு வித்தியாசம் ஏற்பட்டிருந்ததை நான் கண்டேன். உண்மையில், என்னால் மீண்டும் எனது பழைய வழிக்குச் செல்ல முடியவில்லை. நான் மாறியிருந்தேன், ஆனால் முற்றிலுமாக அல்ல. ஆனால் நான் முன்பு இருந்த அதே நபராக இருக்கவில்லை. அன்றிலிருந்து என் வாழ்க்கை வித்தியாசமாக ஆகியுள்ளது. இப்போது என் மனத்தில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் எதுவும் இல்லை. வாழ்விலிருந்து உண்மையிலேயே குதூகலத்தை நான் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறேன்," என்று அவர் கூறினார். நேர்மறைச் சிந்தனைக் கொள்கையில் உள்ள வலுவான, புதிய கோணங்களில் இதுவும் ஒன்று.

ஒரு நாளில் இரண்டு மிக முக்கியமான கணங்கள் உள்ளன: ஒன்று, நீங்கள் உங்கள் கண்களை முதலில் திறக்கும்போது; இரண்டாவது நீங்கள் தூங்கப் போகும்போது. இவைதான் பிரக்ஞையுடன்கூடிய உங்கள் நாளுக்கான எல்லைக் கோடுகள். அக்கணங்கள் முழுவதும் நேர்மறையான, மகிழ்ச்சியான எண்ணங்களால் நிரம்பியிருந்தால், உங்கள் நாள் முழுவதும் நீங்கள் நேர்மறையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருப்பீர்கள். எல்பர்ட் ஹப்பார்டு, "காலையில் பத்து மணிவரை இனிமையாக இருங்கள், பிறகு அன்றைய தினத்தின் எஞ்சிய நேரம் முழுவதும் தன்னைத் தானே பார்த்துக் கொள்ளும்," என்று கூறியுள்ளார். காலையில் முதல் வேலையாகத் தனக்குத் தானே நல்ல செய்தியைக் கொடுத்துக் கொள்வது ஹென்றி டேவிட் தோரோவின் வழக்கம். இப்புவியில் பிறப்பதற்குத் தான் எவ்வளவு அதிர்ஷ்டக்காரனாக இருக்க வேண்டும் என்று அவர் தனக்குத் தானே கூறிக் கொள்வார். தான் பிறந்திருக்கவில்லை என்றால், தன் காலுக்குக் கீழே மிதிபடும் பனியின்

சத்தத்தைத் தன்னால் கேட்டிருக்க முடியாது, நட்சத்திர ஒளியைத் தன்னால் பார்த்திருக்க முடியாது, எரியும் விறகின் மனத்தை நுகர்ந்திருக்க முடியாது, மனிதர்களின் கண்களில் தென்படும் அன்பு ஒளியைத் தன்னால் ஒருபோதும் பார்த்திருக்க முடியாது என்று அவர் தனக்குத் தானே கூறிக் கொண்டார். ஒவ்வொரு நாளையும் அவர் நன்றி கூறுதலுடன் துவக்கினார்.

கல்லூரி நாட்களிலிருந்து எனக்கு நண்பராக இருந்து வருகின்ற ஜட்சன் எஸ். சயர், நார்ஜ் நிறுவனத்தின் தலைவராக இருக்கிறார். அவர் தினமும் காலையில் கண்விழித்தவுடன், கண்ணாடியில் தன் உருவத்தைப் பார்த்து, "இன்று நான் நல்ல விஷயங்களை நிகழ்த்தப் போகிறேன்," என்று கூறுகிறார். சில சமயங்களில் அவர் ஊக்கமிழந்து போகும்போது, எல்லாவற்றையும் நிறுத்திவிட்டு, தன் வாழ்வின் மகிழ்ச்சியான அனுபவங்கள் சிலவற்றை அசைபோட்டுப் பார்ப்பார். உற்சாகம் மீண்டும் அவரைத் தொற்றிக் கொள்ளும். நான் அவரை அறிந்துள்ள இந்த நாற்பதாண்டு காலமாக, நன்னம்பிக்கையையும் மகிழ்ச்சியையும் அவர் வெளிப்படுத்தாமல் நான் அவரை ஒருபோதும் பார்த்ததில்லை.

படுக்கச் செல்வதற்கான ஓர் அற்புதமான உத்தியை 'திஸ் வீக்' என்ற பத்திரிகையில் ஜே. ஹார்வீ ஹோவல்ஸ் பரிந்துரைத்திருக்கிறார். "இரவில் எல்லோரிடமும் விடைபெற்றுக் கொண்டு தலையணையில் தலை சாய்த்தப் பிறகு, ஆன்மா தன் எண்ணங்களுடன் முற்றிலும் தனிமையில் இருக்கிறது. அந்த நேரத்தில்தான் நான் என்னிடம் 'இன்று நடந்த மிகவும் மகிழ்ச்சியான விஷயம் எது?' என்று கேட்கிறேன்."

" ஓர் ஆழமான, அமைதியான இரவு உறக்கத்திற்கு இது அஸ்திவாரம் இடுவதோடு மட்டுமன்றி, புதிய நாளை விரைவில் எதிர்பார்ப்பதற்கு உங்கள் மனத்தையும் பக்குவப்படுத்துகிறது.

உங்களுக்கு நிகழ்ந்த மிகவும் மகிழ்ச்சியான விஷயம், ஒரு மலரின் நறுமணத்தை நீங்கள் நுகர்ந்ததாக இருக்கலாம் அல்லது ஒரு மென்மையான கண்ணாடித் திரைச்சீலை வழியாக வந்த பொன்னிறச் சூரிய ஒளியை நீங்கள் பார்த்ததாகவோ, ஒரு தோழமையான வார்த்தையைக் கேட்டதாகவோ, ஒருவர் உங்களுக்கு ஒரு சிறு அன்பான காரியத்தைச் செய்ததாகவோ, ஓர் இனிமையான இசையை நீங்கள் கேட்டதாகவோ இருக்கலாம். உங்களுக்கு நிகழ்ந்த மகிழ்ச்சியான விஷயம் இதுபோன்ற ஏதேனும் ஒரு சிறிய அனுபவமாக இருக்கக்கூடும். ஒரே ஒரு மகிழ்ச்சியான விஷயத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்காக அன்று நடந்த விஷயங்கள் அனைத்தையும் மனத்திற்குள் அசைபோட்டுப் பார்ப்பது, தூங்கச் செல்வதற்கு முன் நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய,

மாபெரும் வெகுமதி அளிக்கக்கூடிய மிக அற்புதமான சாகசப் பயணமாக இருக்கும்.

எமர்சன் தனது நாளை ஓர் அற்புதமான வழியில் நிறைவு செய்வது வழக்கம். அது முற்றிலும் அவ்வாறு நிறைவுறுவதை அவர் உறுதி செய்து கொள்வார். "ஒவ்வொரு நாளையும் நிறைவுறச் செய்யுங்கள், பிறகு அதைப் பற்றி மறந்துவிடுங்கள். உங்களால் முடிந்தவற்றை நீங்கள் செய்திருக்கிறீர்கள். சில தவறுகளும் அபத்தங்களும் நிச்சயமாக நிகழ்ந்திருக்கும். முடிந்த அளவுக்கு விரைவாக அவற்றைப் பற்றி மறந்துவிடுங்கள். நாளைய தினம் ஒரு புதிய நாள். அதைச் சிறப்பாகவும் அமைதியாகவும் உங்களது பழைய அர்த்தமற்ற எண்ணங்களால் தடுத்து நிறுத்த முடியாத மிக அதிகமான உற்சாகத்தோடும் துவக்குங்கள்," என்று அவர் அறிவுறுத்தியுள்ளார்.

தனது தாளைப் பின்வருத்தத்துடன் முடிவடைய அனுமதிக்கக்கூடாது என்பதை அறிந்தவர் அவர். எமர்சன் 'கதவைச் சாத்துபவராக' இருந்தார். ஒரு நாள் முடிந்தவுடன் அதன் மீது கதவைச் சாத்திவிட்டு, பிறகு அதைப் பற்றி மறந்துவிடுவார். அவர் லாயிட் ஜார்ஜைப்போல் நடந்து கொண்டார். லாயிட் ஜார்ஜ் ஒருமுறை தனது நண்பர் ஒருவருடன் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தபோது, தனக்குப் பின்னால் ஒவ்வொரு கதவையும் கவனமாகச் சாத்தினார். "நீங்கள் அந்தக் கதவுகளைச் சாத்த வேண்டியதில்லை," என்று அந்த நண்பர் கூறினார்.

"இல்லை, அது அவசியம்தான். ஏனெனில், உங்களுக்குப் பின்னால் இருக்கும் கதவை நீங்கள் மூடும்போது, உங்களது கடந்தகாலம் அங்கேயே நின்றுவிடுகிறது. பிறகு உங்களால் மீண்டும் புதிதாகத் துவக்க முடியும்," என்று லாயிட் பதிலளித்தார்.

ஒரு மகிழ்ச்சியான நபராக ஆவதற்கு, தவறுகளையும் பாவங்களையும் குற்றங்களையும் சரிசெய்வதும், பிறகு அவற்றை மறந்துவிட்டு முன்னோக்கிச் செல்வதும் முக்கியம். சாமர்த்தியமானவராகவும் அறிவார்ந்தவராகவும் இருப்பது என்பது பின்னால் இருக்கும் விஷயங்களை மறந்துவிட்டு, முன்னால் இருக்கும் விஷயங்களை அடைவதை நோக்கி முன்னேறுவதுதான்.

கடவுளுடன் ஒரு தனிப்பட்ட நட்புறவை ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ள மக்கள் தங்களுடைய மதத்தை மகிழ்ச்சியாக அனுபவிப்பதில் இயன்ற அளவுக்கு இயல்பாக இருக்கின்றனர். எனது நண்பர் ஃபிளாயிட் மெக்கெல்ராய் இதற்கான ஓர் எடுத்துக்காட்டு அவரும் அவரது மனைவியும் எங்களையும் வேறு சில நண்பர்களையும் தங்கள் வீட்டில் இரவு விருந்து ஒன்றிற்கு அழைத்தனர்.

உணவருந்துவதற்காக நாங்கள் அனைவரும் அமர்ந்தபோது, கடவுளுக்கு நன்றி கூறுவதற்குத் தனது பாதிரியாரான என்னை எனது நண்பர் அழைக்கவில்லை. அவர் செய்ததை நான் மிகவும் ரசித்தேன். அவர் தானே நன்றி கூறினார். அது நான் கேட்டுள்ளதிலேயே மிகச் சிறந்த நன்றியுரையாக இருந்ததாக நான் நினைத்தேன். ஃபிளாயிட் மிகப் பணிவாகவும் அமைதியாகவும், "இறைவா, எங்கள் நண்பர்களுக்காகவும் அவர்கள் இன்றிரவு எங்களுடன் இருப்பதற்காகவும் நாங்கள் உனக்கு நன்றி கூறுகிறோம். நீ எங்கள் அனைவரிடத்திலும் மிகவும் அன்பாக நடந்து கொண்டிருக்கிறாய். அதற்காக நாங்கள் நன்றியுடையவர்களாக இருக்கிறோம். இப்போது எங்களுக்கு ஒரு மகிழ்ச்சியான, குதூகலமான மாலைப் பொழுதைக் கொடுத்தருள்," என்று பிரார்த்தித்தார்.

என்னைப் பொறுத்தவரை, இந்த வகையான ஒரு மதம்தான் உண்மையானது. வாழ்வின் இயல்பான மிகப் பெரிய ஒரு பகுதி அது. மதத்தைச் செயற்கையானதாகவும் இயல்புக்கு மாறானதாகவும் ஆக்குவதில் மக்கள் ஏன் இவ்வளவு பிடிவாதமாக இருக்கின்றனர்? அது மட்டுமன்றி, மதத்தைப் பற்றிப் பேசும்போது அவர்களுடைய முகங்கள் ஏன் வேதனையைப் பிரதிபலிக்கின்றன? உண்மையான தர்மம் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்போது, உங்களால் உங்கள் உற்சாகத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் சூரியனை நோக்கி நடைபோடுகிறீர்கள்.

மெக்கெல்ராய் தம்பதியரை நான் 'நிழல்களை வழிநடத்துபவர்கள்' என்று அழைக்க விரும்புகிறேன். இவர்கள் 'நிழல்களைத் துரத்துபவர்கள்' அல்ல, இதற்கு என்ன பொருள்? வெயில் காய்ந்த ஒரு நாளன்று, ஐந்தாம் அவென்யூவில் அமைந்த பொதுநூலகத்திற்கு எதிரே இருந்த, நியூயார்க்கின் மிக உயரமான அலுவலகக் கட்டிடங்களில் ஒன்றின் சன்னலருகே நானும் என் நண்பர் ஏமாஸ் பாரிஷும் நின்று கொண்டிருந்தோம். அமெரிக்காவின் மாபெரும் தொழிலதிபர்களில் ஒருவரான அவர், படைப்புத்திறனும் கற்பனை வளமும் கொண்டவர். ஏதோ ஒன்று அவரைத் தொந்தரவு செய்து கொண்டிருந்ததை நான் அறிந்தேன். ஏனெனில், அவர் தனது முகவரியைத் தன் விரல்களால் தடவிக் கொடுத்தபடி இருந்தார். அவர் ஏதோ ஆழ்ந்த சிந்தனையில் இருந்ததை அவரது முகம் பிரதிபலித்தது. திடீரென்று, நூலகத்திற்கு அருகே இருந்த நடைபாதையில் சென்று கொண்டிருந்த மக்களை அவர் சுட்டிக்காட்டி, "அவர்களில் ஏராளமானோர் நிழல்களைத் துரத்துபவர்கள்," என்று கூறினார்.

"என்ன கூறுகிறீர்கள்? நிழல்களைத் துரத்துபவர்கள் என்றால் என்ன

அர்த்தம்?" என்று நான் கேட்டேன்.

"அவர்கள் சூரியனைவிட்டுத் தூர விலகிச் செல்கிறார்கள். அவர்களது நிழல்கள் அவர்களுக்கு முன்னால் சென்று கொண்டிருக்கின்றன. இவர்கள் அனைவரும் நிழல்களைத் துரத்துபவர்கள். மற்றவர்கள் நிழல்களை வழிநடத்துபவர்கள். அவர்கள் சூரியனை நோக்கி நடந்து செல்கின்றனர். அவர்களது நிழல்கள் அவர்களுக்குப் பின்னால் விழுகின்றன," என்று கூறினார்.

இவர்களுக்கு இடையே உள்ள வித்தியாசம் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கது. ஏனெனில், நீங்கள் நிழலை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்றால், வாழ்க்கையை நீங்கள் வெற்றி கொண்டுவிட்டீர்கள் என்று அர்த்தம். ஆனால் நீங்கள் நிழல்களைத் துரத்த முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தால், வாழ்க்கை மிகவும் கடினமாக இருக்கும். நீங்கள் எப்போதும் சூரியனுக்கு முதுகு காட்டியபடி நிழல்களைத் துரத்திக் கொண்டிருந்தால், வாழ்வில் எந்த உண்மையான குதூகலத்தையும் உங்களால் அனுபவிக்க முடியாது.

ஒரு மகிழ்ச்சியான, குதூகலமான வாழ்க்கையை வாழ்வதிலுள்ள இன்னொரு முக்கியக் கொள்கை, மக்களிடம் இருக்கும் சிறந்தவற்றை நேசிக்கவும் மதிக்கவும் கற்றுக் கொள்வது. மக்களைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வாறு சிந்திக்கிறீர்கள், அவர்களை நீங்கள் எவ்வாறு நடத்துகிறீர்கள், அவர்களுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு செயல்விடை அளிக்கிறீர்கள் என்பது உங்கள் சொந்த மகிழ்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியமானது என்று என் தந்தை எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார். "ஒவ்வொரு நபரையும் கடவுளின் குழந்தையாகக் கருதி நடத்துவதுதான் ரகசியம். அவரை மதிப்பாகவும் மரியாதையாகவும் நடத்து. அது உங்கள் இருவரையும் மகிழ்ச்சிப்படுத்தும்," என்று அவர் அறிவுறுத்தினார்.

நான் சிறியவனாக இருந்த ஒரு சமயத்தில், கிறிஸ்துமஸுக்கு முந்தைய நாள் மாலையில், சின்சினாட்டி நகரில், கிறிஸ்துமஸுக்காகக் கடைசி நேரத்தில் சில பொருட்களை வாங்குவதற்காக நானும் என் தந்தையும் கடைவீதிக்குச் சென்றோம். நானறிந்த மனிதர்களிலேயே என் தந்தை மிகப் பெரிய அன்பான இதயத்தைக் கொண்டவர். எந்தப் பாகுபாடும் இன்றி அவர் எல்லோரையும் நேசித்தார், அவர்கள் அனைவரிடமும் பேசினார். அவர் மிகவும் மகிழ்ச்சியான ஒருவராகவும் இருந்தார். ஒவ்வொரு நபர் குறித்தும் அவர் மதிப்பும் மரியாதையும் கொண்டிருந்தார். அவர்களுடைய தோற்றத்தைத் தாண்டி, அவர்கள் உண்மையிலேயே யாராக இருந்தார்களோ அதை அவர் பார்த்தார். கூரிய உள்நோக்கும் அவரிடம் இருந்தது. அவர் மக்களை அறிந்திருந்தார்.

இந்தக் குறிப்பிட்ட மாலைப் பொழுதின்போது, நான் ஏகப்பட்டப் பார்சல்களைச் சுமந்து கொண்டிருந்ததால் மிகவும் களைப்பாகவும் எரிச்சலாகவும் உணர்ந்தேன். விரைவாக வீட்டிற்குச் சென்றால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும் என்று நான் நினைத்துக் கொண்டிருந்தபோது, சவரம் செய்யப்படாத முகத்துடனும் மங்கலான கண்களுடனும் ஓர் அழுக்கான பிச்சைக்காரர் என்னருகே வந்து, என் கையைத் தனது கையால் தொட்டு, என்னிடம் காசு கேட்டார். அவரது அழுக்கான கையிலிருந்து எனது கையை விருட்டென்று விலக்கிக் கொண்டு, பொறுமையின்றி அவரை நான் தூர ஒதுக்கினேன்.

அவரிடமிருந்து போதுமான தூரம் நாங்கள் வந்தவுடன், "நார்மன், ஒரு மனிதனை நீ இவ்வாறு நடத்தக்கூடாது," என்று என் தந்தை கூறினார்.

"அப்பா, ஆனால் அவர் ஒரு பிச்சைக்காரர்," என்று நான் கூறினேன்.

"பிச்சைக்காரரா? அப்படி எதுவும் கிடையாது. அவர் கடவுளின் ஒரு குழந்தை. அவர் தன்னால் இயன்ற அளவுக்கு வாழ்க்கையில் உயர்ந்திருக்காமல் போயிருக்கக்கூடும். ஆனாலும் அவர் கடவுளின் ஒரு குழந்தைதான். எந்தவொரு நபரையும் நாம் எப்போதும் மரியாதையோடு நடத்த வேண்டும். இப்போது இதை எடுத்துச் சென்று அவரிடம் கொடுத்துவிட்டு வா," என்று கூறிய என் தந்தை, தனது பாக்கெட்டுக்குள் இருந்து ஒரு டாலர் பணத்தை எடுத்து என்னிடம் கொடுத்தார். என் தந்தைக்கு இது மிகப் பெரிய தொகை. "நான் கூறுவதுபோலச் செய். நேராக அவரிடம் சென்று, இந்தப் பணத்தை அவரிடம் கொடுத்துவிட்டு, அவரிடம் மரியாதையாகப் பேசு. கடவுள் பெயரில் இந்தப் பணத்தை நீ அவருக்குக் கொடுப்பதாக அவரிடம் கூறு."

"நான் அவ்வாறு கூற விரும்பவில்லை," என்று நான் அதற்கு மறுப்புத் தெரிவித்தேன்.

"நான் சொன்னதுபோலச் செய்," என்று என் தந்தை என்னை வற்புறுத்தினார்.

எனவே நான் அந்த முதியவரை நோக்கி ஓடிச் சென்று, "இந்தப் பணத்தை ஏசு கிறிஸ்துவின் பெயரில் நான் உங்களுக்குக் கொடுக்கிறேன்," என்று கூறினேன்.

அவர் என்னைப் பரிபூரண ஆச்சரியத்துடன் பார்த்தார். பிறகு ஓர் அற்புதமான புன்னகை அவரது முகத்தில் பரவியது. அவர் அழுக்காகவும் சவரம் செய்யப்படாத முகத்துடனும் இருந்ததை என்னை மறக்கச் செய்த ஒரு புன்னகை அது. ஓர் அழுக்குப் படலத்திற்குப் பின்னே இருந்த அவரது உண்மையான முகத்தை என்னால் காண முடிந்தது. அவரது உயர்ந்த பண்பு வெளிவந்தது. அவர் என்னைப் பார்த்துச் சற்றுக்

குனிந்து வணங்கிவிட்டு, பெருந்தன்மையாக, "இளைஞரே, ஏசு கிறிஸ்துவின் பெயரில் நான் உங்களுக்கு நன்றி கூறுகிறேன்," என்று கூறினார்.

எனது எரிச்சலும் கோபமும் மாயாஜாலமாக மறைந்தன. திடீரென்று நான் மகிழ்ச்சியாக இருந்தேன், மிக மிக மகிழ்ச்சியாக இருந்தேன். நான் நின்ற அதே தெரு இப்போது எனக்கு அழகாகத் தோன்றியது. உண்மையில், அக்கணத்தில் அந்த முதியவரை நான் முழுமையாக மதித்தேன் என்று நான் நம்புகிறேன். நான் ஏசு கிறிஸ்துவிற்கு மிக அருகில் வந்துவிட்டிருந்தேன். உண்மையில், எந்தவொரு நபராலும் அனுபவிக்கக்கூடிய மிகவும் மகிழ்ச்சியான அனுபவங்களில் ஒன்று அது. அன்றிலிருந்து, மற்றவர்களை என் தந்தை எவ்விதத்தில் பார்த்தரோ, நானும் அதே விதத்தில் மக்களைப் பார்ப்பதற்கு என்னாலான அனைத்து முயற்சிகளையும் மேற்கொண்டு வந்திருக்கிறேன். இது வார்த்தைகளால் வடிக்க முடியாத திருப்தியை எனக்குக் கொண்டு வந்துள்ளது. சின்சினாட்டி நகரில் நான்காம் தெருவில் இச்சம்பவம் நடைபெற்ற அதே இடத்திற்கு நான் பல முறை மீண்டும் விஜயம் செய்திருக்கிறேன்.

மகிழ்ச்சியை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய இன்னொரு விஷயம் மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பது. பணம், நேரம், ஆர்வம், அல்லது அறிவுரை என்று அது எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். அதாவது, மற்றவர்களுக்கு உதவும் விதத்தில் உங்களிடமிருந்து ஒன்றை எடுத்து அவர்களுக்கு அதைக் கொடுப்பதுதான் அது. உங்களிடமிருந்து உங்களை வெளியேற்றுகின்ற எதுவொன்றும், உண்மையில் உங்களை நீங்கள் கண்டுபிடிப்பதற்கு உதவுகிறது. இது ஒரு வினோதமான கொள்கை, ஆனால் இது உண்மையானது. மற்றவர்களுக்கு மிக அதிகமாகக் கொடுப்பவர்கள்தான், தாங்கள் கொடுப்பதைவிட அதிக அளவில் அதைத் திரும்பப் பெறுகின்றனர்.

வெற்றி பெறுவதற்கு அதிக ஆர்வத்துடிப்பும் ஆழ்விருப்பமும் கொண்டிருந்த ஓர் இளம் தொழிலதிபரை நான் இப்போது நினைத்துப் பார்க்கிறேன். பணம் சம்பாதிப்பதும் வாழ்வில் முன்னேறுவதும்தான் அவரது ஒரே நோக்கமாக இருந்தது. இதில் எந்தத் தவறும் இல்லை - மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதையும் நீங்கள் ஒரு வழக்கமாக வைத்துக் கொள்ளும்பட்சத்தில், அவர் தன் தொழிலில் முழுமூச்சாக ஈடுபட்டார். அவர் இயல்பாக சுயநலவாதியாக இருக்கவில்லை, ஆனால் தொடர்ந்து வெற்றி பெற்றுக் கொண்டு இருக்க மட்டுமே அவர் விரும்பினார். எனவே, அவர் தன்மீது மட்டுமே பிரத்யேகமாக கவனம் செலுத்தினார்.

சுயமேம்பாடு தொடர்பான அனைத்தையும் அவர் படித்தார். அதன் ஒரு பகுதியாகத்தான் 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி'

புத்தகத்தை அவர் படித்தார். இப்புத்தகம் தனது 'ஆர்வத்திற்கு மிகப் பொருத்தமாக இருந்ததாக' அவர் கூறினார். அவர் நேர்மறைச் சிந்தனைக் கொள்கைகளைச் செயல்படுத்தினார், ஆனால் அவற்றைக் கொண்டு பௌதீக வெற்றிகளைப் பெறுவதுதான் அவரது குறிக்கோளாக இருந்தது. ஆனால் அதில் அவர் ஒட்டுமொத்தக் கவனம் செலுத்தி முழுமூச்சாக இறங்கினார். அதன் விளைவாக, அவர் மிக உயர்ந்த வெற்றிகளைப் பெற்றார்.

ஆனால் விரைவில் மன இறுக்கம் மற்றும் கவலைக்கான அறிகுறிகள் அவரிடம் உருவாகத் துவங்கின. வெற்றி பெறுவது குறித்து அளவுக்கதிகமான இலக்குகளைக் கொண்டிருந்ததுதான் அவரது மன இறுக்கத்திற்குக் காரணமாக இருந்தது. தனக்கென்று தானே உருவாக்கி வைத்திருந்த போட்டி வேகத்தைத் தன்னால் தொடர்ந்து தக்க வைத்துக் கொள்ள முடியுமா என்று அவர் பயந்ததுதான் அவரது கவலைக்குக் காரணமாக இருந்தது. 'முன்னேறிச் செல்பவர்கள்' அடிக்கடி அனுபவிக்கின்ற ஒரு பரிதாபமான நிலைமையை அவரும் அனுபவித்தார். 'முன்னேறிச் செல்லும்' இப்படிப்பட்ட நபர்கள், தாங்கள் நிர்ணயித்த இடத்தைச் சென்றடையும்வரை ஏராளமான குதூகலத்தை அனுபவிப்பார்கள், ஆனால் அவர்கள் அந்த இடத்தை அடைந்தவுடன் அது அவர்கள் எதிர்பார்த்த அளவுக்கு அவர்களுக்குக் குதூகலமூட்டுவதாக இருப்பதில்லை. வெற்றி ஏணியில் வெறுமனே சிகரத்தில் இருப்பதில் மட்டும்தான் நீங்கள் ஆர்வமாக இருக்கிறீர்கள் என்றால், வெறும் இயந்திரத்தனமான போட்டியும் வயிற்றுப் புண்களும் மட்டும்தான் அதற்குப் பரிசாகக் கிடைக்கும்.

"வாழ்விலிருந்து இனியும் ஏன் என்னால் குதூகலத்தைப் பெற முடியவில்லை?" என்று அவர் என்னிடம் கேட்டார். "நேர்மறைச் சிந்தனையின் மூலம் நான் வெற்றிச் சிகரத்தை அடைந்துவிட்டிருக்கிறேன். எனக்கு இன்னும் நாற்பது வயதுகூட ஆகவில்லை. என்னிடம் என்ன பிரச்சனை? நான் மக்கிப் போய்விட்டேனா அல்லது என்னிடம் வேறு ஏதேனும் பிரச்சனை இருக்கிறதா?"

மகிழ்ச்சியின்மைக்கான வழக்கமான காரணங்களை நான் அவரிடத்தில் தேடினேன். பிறகு, தனக்கு 'ஏதேனும் ஒன்றைக் கொடுக்காத' விஷயங்களில் அவருக்கு இருந்த ஈடுபாடு அல்லது ஈடுபாடின்மையை நான் ஆராயத் துவங்கினேன்.

"உங்கள் குடும்பத்தாரைத் தவிர நீங்கள் வேறு யாருக்கும் எதையும் கொடுப்பதில்லை என்பதை என்னால் நம்ப முடியவில்லை. நீங்கள் முழுக்க முழுக்க உங்கள் குடும்பத்தாருக்கே எல்லாவற்றையும்

கொடுக்கிறீர்கள்," என்று நான் அவரிடம் கூறினேன்.

அவர் தான் வழக்கமாகச் சென்ற தேவாலயத்திற்கு வாரம் ஒரே ஒரு டாலர் பணத்தை தானமாகக் கொடுத்தார். சமூகநலக் காரியங்களுக்கும் மிகச் சொற்பமான தொகையையே அவர் கொடுத்தார். அவருக்குப் பண நெருக்கடி எதுவும் இருக்கவில்லை. ஆனால் ஓர் ஏழைச் சிறுவனாக அவர் தன் வாழ்க்கையைத் துவக்கியபோது ஏற்பட்டப் பாதுகாப்பின்மை உணர்வு அவரை இன்னும் ஆட்டுவித்துக் கொண்டிருந்தது. மற்றவர்களுக்கு உதவுவதற்குத் தனது நேரத்தையும் யோசனைகளையும் கொடுப்பதைப் பொறுத்தவரை, தனக்கு அதனால் எந்தவொரு பயனும் இல்லையென்று அவர் நினைத்தார்.

"வாழ்வில் உங்களுக்குக் குதூகலம் இல்லாமல் இருப்பதில் வியப்பேதும் இல்லை," என்று நான் கூறினேன். "நீங்கள் உங்களைவிட்டு வெளியே வர வேண்டும். படைப்புத்திறன்மிக்கச் செயல்முறையை நீங்கள் நிறுத்திவிட்டீர்கள். எல்லாம் உங்களை நோக்கி வருகிறது, ஆனால் எதுவுமே உங்களிடமிருந்து வெளியே செல்வதில்லை என்பதால் நீங்கள் களைப்படைந்து போயிருக்கிறீர்கள். நீங்கள் சாக்கடல் என்ற கடலைப் போன்றவர். அக்கடல் எல்லாவற்றையும் உள்வாங்கிக் கொள்கிறது, ஆனால் எதையும் வெளியேற்றுவதில்லை. நீங்கள் உளரீதியாகவும் ஆன்மீகரீதியாகவும் தேக்கமடைந்து இருக்கிறீர்கள்."

ஆனால் அவர் உண்மையிலேயே அவ்வளவு மோசமானவரல்ல. தான் உணர்ந்த விதத்தைப் பற்றி அவர் கவலைப்பட்டதும், அதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவதற்கு அவர் தயாராக இருந்ததும், வழிகாட்டுதல் வேண்டும் என்று பணிவாகக் கேட்டதும், அவர் ஓர் உண்மையான மனிதர் என்பதைக் காட்டின. ஓர் உண்மையான நபரால் இத்தகைய பிரச்சனைகளுக்கு எப்போதும் விடைகளைப் பெற முடியும்.

எனவே நான் அவருக்கு ஒரு புதிய நேர்மறைச் சிந்தனைத் திட்டத்தை உருவாக்கிக் கொடுத்தேன். நேர்மறைச் சிந்தனையின் மூலம் வாழ்விலிருந்து அவரால் குதூகலத்தைப் பெற முடியாமல் போனதற்குக் காரணம் அவர் அதை வெறுமனே பௌதீகச் சொத்துக்களைக் குவிப்பதற்கு மட்டுமே பயன்படுத்தியதுதான் என்பதை நான் அவருக்கு வலியுறுத்தினேன். நேர்மறைச் சிந்தனையைப் பணம் சம்பாதிப்பதற்கு நிச்சயமாக நீங்கள் பயன்படுத்தலாம். ஆனால் அதை மட்டுமே குறியாகக் கொண்டு நீங்கள் செயல்பட்டால், இந்நபருக்கு நடந்ததுபோல் அது உங்களுக்கே பாதகமாக அமையும். எனவே, அவர் முன்பு ஒருபோதும் பார்த்திராத உயரத்திற்கு நேர்மறைச் சிந்தனையை நான் எடுத்துச் சென்றேன். அவரை விடுவிப்பதற்காகவும் மறு

உருவாக்கம் செய்வதற்காகவும் இதை நான் வடிவமைத்தேன். அது நான் எதிர்பார்த்தபடியே வேலை செய்தது.

1. அவர் தனது வருமானத்தில் பத்து சதவீதத்தை இறைவனின் பணிக்காகக் கொடுக்க வேண்டும். இதில் சிறு பகுதி அவரது தேவாலயத்திற்கும், இன்னொரு பகுதி சில தனிநபர்களுக்கும், மீதி சில நற்காரியங்களுக்கும் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

2. தனது குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்களைத் தாண்டி, உதவி தேவைப்படுகின்ற வெளி நபர் யாரையேனும் அவர் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். இவர் செய்யும் உதவிக்கு பதிலுதவி செய்ய முடியாத நிலையில் இருக்கும் ஒருவராக அவர் இருக்க வேண்டும். இந்த உதவி, பணத்தின் வடிவிலோ அல்லது ஆலோசனையின் வடிவிலோ இருக்கலாம். அல்லது வெறும் தோழமையான ஆர்வமாக இருக்கலாம். தகுதி வாய்ந்த ஒரு சிறுவனைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவன் கல்வி கற்பதற்கோ அல்லது ஒரு சிறு தொழிலைத் துவக்குவதற்கோ அவனுக்கு அவர் உதவலாம்.

3. தன்னுடைய நேரத்தை மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கும் விதத்தில் காலில் சக்கரத்தைக் கட்டிக் கொண்டு ஓடுவதை அவர் நிறுத்த வேண்டும். ஹோட்டல் பணியாளர், போக்குவரத்துக் காவலர், செய்தித்தாள் போடும் சிறுவன், லிஃப்ட்டை இயக்கும் பணியாளர், அல்லது தனது மனைவி மற்றும் குழந்தைகள் போன்ற, தனது வாழ்வில் தான் அன்றாடம் எதிர்கொள்ளும் மக்களிடம் ஆசுவாசமாக ஒருசில வார்த்தைகள் பேசுவதற்கு அவர் தனது நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

4. அவர் தனது பாதிரியாரிடம் சென்று, தேவாலயத்தின் தொழில்ரீதியான பிரச்சனைகளுக்குத் தன்னால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்ய வேண்டும். அதற்கு மேலாக, தேவாலயத்தின் சார்பில் அவர் சிலரைச் சந்திக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு உள்ள மக்களை அவர் பார்த்து ஆறுதல் கூற வேண்டும்.

"இதற்கு நான் ஏகப்பட்ட நேரத்தைச் செலவிட வேண்டியிருக்குமே," என்று அவர் ஆட்சேபித்தார்.

"நீங்கள் கூறுவது சரிதான். இதற்கு நீங்கள் அதிக நேரத்தைச் செலவிடத்தான் வேண்டும். பணத்தையும் நல்லெண்ணத்தையும் மட்டுமன்றி, மற்றவர்களுக்கு உதவுவதற்காக உங்கள் நேரத்தையும்

அவர்களுக்குக் கொடுக்க நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். ஆனால் அதற்குக் கிடைக்கும் வெகுமதி அளப்பரியதாக இருக்கும். இந்தத் திட்டத்தை நீங்கள் பின்பற்றினால், உங்களுடைய பழைய குதூகலம் உங்களுக்குத் திரும்பவும் கிடைக்கும். இத்திட்டத்தை ஏற்றுக் கொள்வதும் ஏற்றுக் கொள்ளாமல் போவதும் உங்கள் விருப்பம்," என்று நான் கூறினேன். அவர் அதை ஏற்றுக் கொள்வார் என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். இத்திட்டம் மிகவும் ஆழமானது என்பதைப் புரிந்து கொண்ட அவர், அதை வியாபாரரீதியாக அணுகினார். இது நிச்சயமாக ஒரு வகையான வியாபாரம்தான்.

அவரது கதையின் சாராம்சம் இதுதான்: பல மாதங்களாக அவர் இத்திட்டத்தைப் பின்பற்றியதன் விளைவாக, வாழ்விலிருந்து ஏராளமான குதூகலத்தைப் பெறுவதற்கான திறனை அவர் திரும்பப் பெற்றார். அவர் தனது சமூக வாழ்வில் ஒரு முக்கிய அங்கம் வகித்தார். அவரது மனஇறுக்கமும் கவலையும் தணிந்தன. அவர் தனக்கு ஏற்படவிருந்த மாரடைப்பையும் தவிர்த்திருக்கக்கூடும், யாரறிவார்?

வாழ்வில் முழு மகிழ்ச்சிக்கான சூத்திரத்தில் இன்னோர் அம்சம், இவ்வுலகிலுள்ள சிரமங்களையும் துயரங்களையும் கடினமான சூழல்களையும் எதிர்கொண்டு, அவற்றிலிருந்து உங்களால் மீள முடியும் என்பதை நீங்கள் உறுதியாக அறிந்திருப்பது. இந்த வகையான மகிழ்ச்சி விலைமதிப்பற்றது. முன்பு நாம் பேசிய ஆழமான குதூகலம் இதுதான்.

உங்களுக்கு அடுத்தடுத்து நிகழும் விஷயங்கள் உங்களை நிலைகுலையச் செய்யக் கூடும். அடுத்தடுத்து ஏற்படும் பின்னடைவுகள் உங்களை வலிமையும் ஊக்கமும் இழக்கச் செய்யும். இறுதியில், வாழ்வில் நிகழும் விஷயங்களைத் துணிச்சலோடும் திறமையோடும் எதிர்கொண்டு, அவற்றை ஆற்றலோடு கையாள்வதற்குப் பதிலாக, வாழ்க்கையைத் தட்டுத்தடுமாறி ஓட்டும் அளவுக்கு நீங்கள் வீழ்த்தப்பட்டுள்ளதாக நீங்கள் உணரக்கூடும். வாழ்க்கையைத் தட்டுத்தடுமாறி ஓட்டுபவருக்கு வாழ்வில் எந்தக் குதூகலமும் இல்லை. இவர்கள்எப்போதும் மகிழ்ச்சியற்றவர்களாகவே இருக்கின்றனர். ஆனால் பெரியதோ அல்லது சிறியதோ, தாங்கள் எதிர்கொள்ளும் ஒவ்வொரு சவாலையும் தங்களால் சமாளிக்க முடியும் என்பதைத் தங்கள் இதயங்களில் அறிந்துள்ள மக்கள்தான் வாழ்விலிருந்து ஏராளமான குதூகலத்தைப் பெறுகின்றவர்களாக இருக்கின்றனர்.

விமானத்தில் நான் சந்தித்த ஒருவர், "நேர்மறைச் சிந்தனைக்கான ஒரு சிறந்த சான்று நான். இதை நான் பெருமைக்காகக் கூறவில்லை. நேர்மறைச் சிந்தனை உண்மையிலேயே எனக்கு ஏராளமான நன்மைகளைச் செய்துள்ளது. ஒரு காலத்தில் என்னை நானே சுயமாக

அழித்துக் கொள்வதில் நான் முதலிடத்தில் இருந்தேன். என்னுடைய தோல்விகளுக்கு நான் எல்லோரையும் குற்றப்படுத்தினேன். அரசாங்கத்தைக்கூட நான் விட்டு வைக்கவில்லை. ஆனால் எனது மிக மோசமான எதிரி யார் என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். 'என்னுடைய அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் காரணமான நபரின் பின்புறத்தை என்னால் எட்டி உதைக்க முடிந்தால் ஒரு வாரத்திற்கு என்னால் கீழே உட்கார முடியாது,' என்று யாரோ கூறியது என் நினைவிற்கு வருகிறது. அது ஒன்றும் அவ்வளவு வேடிக்கையான விஷயமல்ல!" என்று கூறினார்.

பிறகு, தனக்கு ஏற்பட்டத் தொடர்ச்சியான தோல்விகளையும் ஏமாற்றங்களையும் அவர் விவரித்தார். எவரொருவரின் இதயத்தையும் பலவீனமடையச் செய்வதற்கு அவை போதுமானவையாக இருந்தன. "முதலில் நான் நேர்மறைச் சிந்தனையை உதாசீனப்படுத்தினேன். ஏனெனில் நீங்கள் இதில் கடவுளை ஈடுபடுத்தினரீர்கள். அத்தகைய மதரீதியான அணுகுமுறை எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. ஆனால் உங்கள் புத்தகத்தில் இருந்த உளவியலை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு, கடவுளை நான் தனியாக விட்டுவிட்டேன். ஆனால், அந்த உளவியலுடன் மனத்தளவில் நான் ஒத்துப் போனாலும்கூட, அது என்னுடன் ஒத்துப் போகவில்லை. நான் மிகவும் எதிர்மறையானவனாக இருந்தது அதற்குக் காரணமாக இருந்திருக்கக்கூடும். ஆனால் பைபிளைப் படித்து அதிலுள்ளவற்றை உங்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்குப் பயன்படுத்துமாறு நீங்கள் உங்கள் வாசகர்களை எப்போதும் வலியுறுத்தியதை நான் கவனித்தேன். உண்மையைக் கூறினால், நான் பைபிளைத் திறந்து பார்த்துப் பல வருடங்கள் ஆகியிருந்தன. ஆனால் இறுதியில் அதை நான் படிக்கத் துவங்கினேன். முதலில், அதிலிருந்த எதையும் என்னால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. நீங்கள் ஏன் பைபிளில் இவ்வளவு தீவிரமான ஆர்வம் கொண்டிருந்தீர்கள் என்று நான் வியந்தேன். எனவே, உங்கள் புத்தகத்தில் நீங்கள் பைபிளில் இருந்து எடுத்துக் கூறிய வாசகங்களை மட்டும் படிப்பதென்று நான் தீர்மானித்தேன். நீங்கள் பரிந்துரைத்த விஷயங்களை உண்மையிலேயே நான் பின்பற்ற முயற்சித்தேன்.

"பைபிளை நான் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது, 'உத்தமமாக நடக்கின்றவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய நன்மைகளை எதுவொன்றாலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது,' என்ற வசனம் என்னைக் கவர்ந்தது. 'உத்தமமாக நடக்கின்றவர்களுக்கு' - அதற்கு என்ன பொருள்? நான் கூனிக் குறுகி ஒரு புழுவைப்போல் தவழ்ந்து கொண்டிருந்தேன் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பது எனக்குக் கடினமாக இருக்கவில்லை.

மனசோர்வையும் என்னைக் குறித்து வருத்தம் கொள்வதையும் விட்டுவிட்டு நான் ஒரு மனிதனைப்போல் நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும். நான் முழுக்க முழுக்கக் கழிவிரக்கத்தால் நிரம்பி வழிந்தேன். 'உத்தமமாக' - அதுதான் சரியான வார்த்தை! விஷயங்கள் குறித்து உத்தமமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். அதைத்தான் நான் செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்! அவ்வாறு செய்தால், நல்ல விஷயங்கள் என்னை நோக்கிப் பாய்வதைக் கடவுள் தடுத்து நிறுத்த மாட்டார் என்ற யோசனை எனக்கு உதித்தது. எனவே, கூனிக் குறுகி நடப்பதை விட்டுவிட்டு, என்னால் முடிந்த அளவுக்கு நான் நிமிர்ந்து நடக்கத் துவங்கினேன். 'உத்தமமாக' என்பது நியாயமின்றி நடந்து கொள்ளாமல் இருப்பது என்று பொருள்படுவதையும் நான் கண்டேன். கடவுளின் உதவியோடு சில விஷயங்களைச் சரி செய்வது என்று நான் தீர்மானித்தேன்.

"நீங்கள் ஏன் மதத்தையும் செயல்முறை உளவியலையும் இணைக்கிறீர்கள் என்பதை இப்போது என்னால் காண முடிகிறது. மதம் அதைச் செயல்பட வைக்கிறது, அதில் உற்சாகத்தைப் புகுத்துகிறது."

உண்மையிலேயே நீங்கள் வசப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு யோசனை அது. அதைவிட மேலாக, அந்த யோசனை உங்களைத் தன் வசப்படுத்துவது நல்லது. "உத்தமமாக நடக்கின்றவர்களுக்கு ஏற்படக்கூடிய நன்மைகளை எதுவொன்றாலும் தடுத்து நிறுத்த முடியாது." இது இந்த மனிதருக்கு வாழ்வில் புதிய குதூகலத்தைக் கொடுத்தது. அவர் உண்மையிலேயே குதூகலத்தை அனுபவித்தார்.

ஆனால் வருத்தம் மற்றும் துயரம் குறித்து என்ன செய்வது? வருத்தத்திலிருந்து வாழ்வில் அமைதியான மகிழ்ச்சியைப் பெற்ற ஒரு நேர்மறைச் சிந்தனையாளர் சுவிட்சர்லாந்தைச் சேர்ந்த திருமதி ஆன் ஷெரர். அவரையும் அவரது கணவரையும் பல வருடங்களுக்கு முன்பு லௌசான் நகரில் அமைந்த பியோ ரிவாஜ் பேலஸ் ஹோட்டலில் நான் சந்தித்தேன். திரு ஷெரர் அந்த ஹோட்டலில் மேலாளராக இருந்தார். சில மாதங்களுக்குப் பிறகு அவர் திடீரென்று இறந்துவிட்டார். திருமதி ஆன் ஷெரர் புதிய மேலாளரின்கீழ் ஹோட்டல் வரவேற்பாளராக வேலை செய்தார். சமீபத்தில் நான் லௌசானுக்குச் சென்றுவிட்டுத் திரும்பியபோது, திருமதி ஆன் ஷெரர் தனது வருத்தப் பிரச்சனையைத் தன்னால் இயன்ற அளவுக்குச் சமாளித்திருந்தது கண்கூடாகத் தெரிந்தது. அவர் ஓர் ஆழமான அமைதியை அடைந்திருந்தார். மிக ஆழமான வலிமையிலிருந்து அவர் இந்த அமைதியைப் பெற்றிருந்தார் என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது.

"இந்த வருத்தமான நேரத்தில் இவ்வளவு அருமையான

மனநிலையில் விஷயங்களை நீங்கள் சமாளித்திருப்பதைக் கண்டு நான் பிரமித்துப் போயிருக்கிறேன். மீண்டும் வேலைக்குச் சென்று, உங்களை சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் சரியான காரியத்தைச் செய்திருக்கிறீர்கள்," என்று நான் அவரிடம் கூறினேன்.

பிறகு, வருத்தம் பற்றிய ஓர் அசாதாரணமான தத்துவத்தைக் கொண்டு திருமதி ஆன் ஷெரர் எனக்கு பதிலளித்தார். "மீண்டும் வேலைக்குச் சென்றது எனக்கு உதவவில்லை. வேலை என்பது ஒரு மருந்தல்ல, அது ஒரு போதைப் பொருள். அது தற்காலிகமாக உங்கள் உணர்வுகளை மறத்துப் போகச் செய்யும், ஆனால் அது உங்களை குணப்படுத்தாது. கடவுள்மீதான விசுவாசம் மட்டுமே ஒருவரை உண்மையிலேயே குணப்படுத்துகிறது."

அந்த உள்நோக்கு அதிஅற்புதமான ஒன்று. வேலை உணர்விழக்கச் செய்கிறது, ஆனால் குணப்படுத்துவதில்லை. கடவுள் மீதான நம்பிக்கை மட்டுமே குணப்படுத்துகிறது. நாம் ஆழமான உணர்ச்சிரீதியான காயங்களால் துன்புற்றுக் கொண்டிருக்கும்போது, அந்தக் காயங்கள் குணமாகும்வரை, உண்மையான மகிழ்ச்சியை நம்மால் அனுபவிக்க முடியாது. வேலை, விளையாட்டு, அல்லது மதுவின் மூலமாகவோ அல்லது அந்தக் காயங்களை வலுக்கட்டாயமாக மறக்க முயற்சிப்பதன் மூலமாகவோ அவற்றை நம்மால் குணப்படுத்த முடியும் என்று நம்மில் சிலர் தவறுதலாக நினைக்கிறோம். திருமதி ஆன் ஷெரர் சுட்டிக்காட்டியதுபோல, இந்த முயற்சிகள் அனைத்தும் ஒரு குறிப்பிட்டக் காலத்திற்கு அந்தக் காயங்களை மறத்துப் போகச் செய்யும். ஆனால் அவை அவற்றை குணப்படுத்துவதில்லை. இறைநம்பிக்கையை ஆழமாகக் கடைபிடிக்க ஒருவர் கற்றுக் கொள்ளும்போது மட்டுமே உண்மையான குணமாதல் தொடங்குகிறது.

மேற்கு மாநிலம் ஒன்றிலிருந்து வியாபாரம் நிமித்தமாக நியூயார்க்கிற்கு அடிக்கடி வந்து சென்று கொண்டிருந்த ஒருவர் அங்கு வந்தவுடன் என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்துப் பேசுவது வழக்கம். அவரிடம் ஓர் ஆழமான உணர்ச்சிக் காயம் இருந்தது. அவர் எப்போதும் சோர்வான மனநிலையிலேயே இருந்தார். அவரது சிந்தனை எப்போதும் இருளடைந்து போயும், சந்தேகத்துடனுமே இருந்தது. வருத்தம் குறித்து அவர் எதிர்மறையாக நடந்து கொண்ட விதம், பல வருடங்கள்வரை அவர் இயல்பிற்குப் புறம்பாக நடந்து கொள்ளும்படி செய்தது. பிறகு திடீரென்று, அவர் எனக்குப் பத்துப் பக்கக் கடிதம் ஒன்றை எழுதினார். அதைப் படிப்பதற்கு முன்பு அதை என் மேசையில் சில நாட்களாக நான் போட்டு வைத்திருந்தேன். ஆனால் அதை நான் படித்தபோது பெரிதும் வியந்து போனேன். அக்கடிதம் முழுக்க முழுக்க மகிழ்ச்சியாலும்

நம்பிக்கையாலும் நிரம்பி வழிந்தது. ஒருவழியாக இறுதியில் தன்னைக் கண்டுகொண்ட ஒருவருடைய மகிழ்ச்சியான வாக்குமூலம் இது. தான் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருந்தோம் என்பதை அவர் அதில் கூறியிருந்தார்.

நடந்தது இதுதான். தனது இருளடைந்த மனப்போக்குகளுடன் தான் தவறான பாதையில் சென்று கொண்டிருந்ததை அவர் ஒருவழியாக ஒப்புக் கொண்டு, தனது வருத்தப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்கு நேர்மறைச் சிந்தனை உத்திகளைப் படித்து, அவற்றைச் 'செயல்படுத்த முயற்சிக்கப் போவதாக' உறுதி பூண்டார். "உங்கள் புத்தகத்தில் நீங்கள் கொடுத்திராத சில புதிய உத்திகளை நான் கண்டுபிடித்தேன். அவை அழகாக வேலை செய்தன. இவற்றை நீங்கள் மற்றவர்களுக்கும் எடுத்துரைக்க விரும்பக்கூடும் என்பதால் அவற்றை இங்கே நான் குறிப்பிட்டிருக்கிறேன்," என்று அவர் தனது கடிதத்தில் எழுதியிருந்தார். அவரது யோசனைகள் மிகவும் ஆழமானவையாக இருப்பதால், அவற்றை இங்கு உங்களுக்குக் கொடுப்பதில் நான் மகிழ்ச்சி கொள்கிறேன். அந்நபர் எழுதியதை அப்படியே நான் இங்கு கொடுத்திருக்கிறேன்.

அவரது 'ஐந்து அம்ச விசுவாசத் திட்டம்' பின்வருமாறு அமைந்துள்ளது:

> முதலில், ஒரு நாளைக்கு இருபத்தைந்து முறை நான் பிரார்த்தனை செய்கிறேன். ஆம், இது உண்மை. ஆனால் இவை சிறுசிறு பிரார்த்தனைகள். நான் நடக்கும்போது, காரோட்டும்போது, அல்லது என் மேசையில் அமர்ந்து வேலை செய்யும்போது நான் செய்கின்ற குட்டிப் பிரார்த்தனைகள் இவை. ஒரு நாளைக்கு இருபத்தைந்து முறை பிரார்த்திக்கும் எவரொருவரும் தனது எண்ணங்களின் பண்புநலனையும் தனது வாழ்க்கையையும் நிச்சயமாக மாற்றுவார். "விடாமல் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்" என்று பைபிள் இதைத்தான் கூறுகிறதுபோலும்.
>
> இரண்டாவதாக, பைபிளில் உள்ள வாசகங்களால் நான் என் மனத்தை நிரப்புகிறேன். நான் இதுவரை சுமார் இருநூறு வாசகங்களை மனப்பாடம் செய்திருக்கிறேன் என்று நினைக்கிறேன். நான் அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் கூறுகிறேன். அவை தொடர்ந்து எனது ஆழ்மனத்திற்குள் வெகு ஆழத்தில் சென்று கொண்டிருப்பதாக நான் எண்ணுகிறேன்.
>
> மூன்றாவதாக, ஒரு வெற்றுத் தாளை எடுத்து, எனக்குத்

தெரிந்த நபர்களைப் பற்றியும் சூழ்நிலைகளைப் பற்றியும் எவ்வளவு நல்ல எண்ணங்களை என்னால் எழுத முடிகிறது என்று நான் பார்க்கிறேன். ஒட்டுமொத்தச் செயல்முறையிலும் இதுதான் மிகவும் கடினமான வேலையாக இருந்தது. ஏனெனில், ஏராளமான மக்கள்மீது எனக்கு ஏகப்பட்ட மனக்குறைகள் இருந்தன. சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்தவரை, நான் எதிர்மறையானவனாகவும் அவநம்பிக்கை கொண்டவனாகவும் இருந்தேன். ஆனாலும், மக்களைப் பற்றி நாம் இழிவாக எண்ணினால் அது நம்மை மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக ஆக்குகிறது என்பதையும், அவர்க்ளைப் பற்றி இனிமையான எண்ணங்களைக் கொண்டிருப்பது நம்மை மீண்டும் மகிழ்ச்சியானவர்களாக ஆக்குகிறது என்பதையும் நான் கண்டுகொண்டேன். எல்லாம் இனிதாகவும் சிறப்பாகவும் நடைபெறும் என்று சிந்திப்பது உங்களை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும். இவ்வாறு சிந்திப்பது உண்மையிலேயே எல்லா விஷயங்களும் இனிதாகவும் சிறப்பாகவும் நடைபெறுவதை உறுதி செய்கிறது.

நான்காவதாக, ஒவ்வொரு நாளும், கடவுளை நான் எவ்வளவு தூரம் நேசிக்கிறேன் என்பதை அவரிடம் என்னால் எத்தனை முறை கூற முடிகிறது என்று நான் பார்க்கிறேன். கடவுள் குறித்த அன்பு உணர்வு உங்களுக்குள் உண்மையிலேயே எதையோ நிகழ்த்துகிறது. ஒரு காலத்தில் இப்படிப்பட்ட ஒரு விஷயத்தை நான் எள்ளி நகையாடியிருப்பேன், ஆனால் இனியும் அவ்வாறு என்னால் செய்ய முடியாது. கடவுளைக் குறித்து எந்த அளவு அன்பை நான் வெளிப்படுத்துகிறேனோ, நான் அந்த அளவு மகிழ்ச்சியை அடைகிறேன்.

ஐந்தாவதாக, என் வாழ்விலிருந்து அனைத்துப் பாவங்களையும் தூர விலக்கி வைக்க முயற்சிக்கிறேன். இது ஒரு பெரிய சவாலான விஷயம்தான். ஆனால் அது குறித்து நான் மேற்கொள்கின்ற முயற்சியே எனக்கு ஒரு தூய்மையான, மகிழ்ச்சியான உணர்வைக் கொடுக்கிறது.

இந்நபரின் திட்டத்தை நான் ஒருசில மக்கள்மீது முயற்சித்துப் பார்த்தேன். யாரெல்லாம் உண்மையாக முயற்சித்தார்களோ, அவர்களுக்கெல்லாம் அது சிறப்பாகப் பலனளித்தது. இக்கடிதத்தை எழுதிய நபர் சுட்டிக்காட்டியதுபோல, இந்த ஆன்மீகச் சூத்திரம் எவரொருவருடைய மகிழ்ச்சியின்மையையும் குணப்படுத்துவதில் பெரும் ஆற்றல் வாய்ந்ததாக விளங்கும் என்று நான் உறுதியாக

நம்புகிறேன்.

நீங்கள் ஆனந்தமாக வாழ விரும்புகிறீர்களா? தெருவில் மகிழ்ச்சியாக விசிலடித்துக் கொண்டே நடந்து செல்ல விரும்புகிறீர்களா? அப்படியென்றால், ஒரு நாளைக்கு இருபத்தைந்து முறை பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். மனத்தை பைபிள் செய்திகளால் நிரப்புங்கள். மக்களைப் பற்றி எத்தனை நல்ல எண்ணங்களை உங்களால் சிந்திக்க முடியும் என்று பாருங்கள். நீங்கள் இறைவனை நேசிப்பதாக அவரிடம் கூறுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையிலிருந்து பாவங்களைத் தூர விலக்கி வையுங்கள். இது சுலபமானது அல்ல. இதற்கு சுயஒழுங்கு அவசியம். உங்களைப் பற்றி நீங்கள் ஏதேனும் செய்தாக வேண்டியது இதற்குத் தேவை. ஆனால் நீங்கள் மகிழ்ச்சியற்று இருக்க வேண்டிய அவசியமே இல்லை. வெறுமனே உங்கள் எண்ணங்களை மறுசீரமைப்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். ஆன்மீகமான முறையில் வாழ உண்மையிலேயே முயற்சி செய்யுங்கள். வாழ்வில் ஏராளமான குதூகலங்கள் இருப்பதை நீங்களே கண்டுபிடிப்பீர்கள்.

6

அற்புதமான அபரிமித விதி

வாழ்வில் அபரிமித விதி என்ற ஒன்று இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இந்த அபரிமிதம் உங்களுக்காகத்தான் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

அபரிமிதம் ஓர் அற்புதமான உலகம். அதன் ஒலி எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். அது முழுமையானது, செழிப்பானது. நீங்கள் அபரிமிதத்தை எண்ணும்போதும் அதைக் கடைபிடிக்கும்போதும் அனைத்து நல்ல விஷயங்களும் அலையலையாக உயர்ந்தெழுந்து உங்களை நோக்கி வருவதை நீங்கள் தூண்டிவிடுகிறீர்கள்.

வாஷிங்டன் டி.சி. நகரில் இருந்த ஓர் இளைஞரிடமிருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு, லாயிட் என்ற இந்நபர், பலவிதமான பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகியிருந்தார். அவரது திருமண வாழ்க்கை தடம் புரண்டு கொண்டிருந்தது. அவர் மதுவுக்கு அடிமையாகி இருந்தார். அவரால் ஒரு வேலையில் நிலைத்திருக்க முடியவில்லை. ஹாட் ஷாப்பீஸ் சங்கிலித்தொடர் உணவகத்தில் பல்வேறு பதவிகளிலிருந்து அவர் ஏழு முறை பணிநீக்கம் செய்யப்பட்டிருந்தார்.

பிறகு, மக்களின் வாழ்வில் நேர்மறைச் சிந்தனை ஏற்படுத்துகின்ற அற்புதமான தாக்கத்தைப் பற்றி அவர் கேள்விப்படத் துவங்கினார். 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' புத்தகத்தை அவர் படித்து ஆய்வு செய்தார். நேர்மறைச் சிந்தனை தொடர்பாகத் தன்னால் கண்டுபிடிக்க முடிந்த அனைத்துப் புத்தகங்களையும் கட்டுரைகளையும் அவர் படித்தறிந்தார். இந்த உத்திகளை முயற்சித்துப் பார்ப்பதென்று தன் மனத்தில் உறுதி பூண்டார். முதலில், அவர் தனது கடந்தகாலத்தைக்

கையாள வேண்டியிருந்தது. ஏழு முறை பணிநீக்கம் செய்யப்பட்ட அவருக்கு யார் வேலை கொடுப்பார்கள்? ஆனால் அது எதிர்மறைச் சிந்தனையாகும். அவர் முன்பு தோற்றுப் போயிருந்தது உண்மைதான், ஆனால் அது அவரது எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்க வேண்டியதில்லை.

'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' புத்தகத்தில், "பின்னால் இருக்கும் விஷயங்களை மறப்பதும், முன்னாலிருக்கும் விஷயங்களை நாடுவதும் . . ." என்ற சக்திமிக்க பைபிள் வார்த்தைகளை அவர் படித்திருந்தார்.

லாயிட் மீண்டும் ஒருமுறை ஒரு வேலைக்கு விண்ணப்பித்தார் . . . அதே ஹாட் ஷாப்பீஸ் உணவகத்தில்; ஏழு முறை பணிநீக்கம் செய்யப்பட்ட அதே நிறுவனத்தில், அவர் நிமிர்ந்த முகத்துடன், ஆனால் மனத்தில் பயத்துடன், அந்த பைபிள் வார்த்தைகளை மீண்டும் மீண்டும் கூறியபடி, அந்நிறுவனத்தின் மனிதவள இயக்குனரின் அலுவலகத்திற்குள் நுழைந்தார். அவரது புதிய இறைநம்பிக்கை, தான் மீண்டும் வேலை பார்க்க விரும்புவதாக அந்த இயக்குனரிடம் கூறுவதற்கு லாயிட்டிற்குத் தெம்பைக் கொடுத்தது. பிறகு ஓர் அற்புதமான விஷயம் நிகழ்ந்தது. தன்னை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஏதேனும் ஒரு மேலாளரை லாயிட்டால் கண்டுபிடிக்க முடிந்தால், அவர் மீண்டும் அந்நிறுவனத்தில் வேலையில் சேரலாம் என்று அந்த இயக்குனர் கூறினார். இந்நிறுவனம் நேர்மறை ஆன்மீகக் கொள்கைகளின் அடிப்படையில் துவக்கப்பட்டதாகவும், அதே அடிப்படையில் இயங்கி வந்ததாகவும் நான் கேள்விப்பட்டேன்.

"என்னுடைய நல்ல பண்புநலன்களையும் மோசமான பண்புநலன்களையும் நினைவில் வைத்திருந்த, எனக்கு இன்னொரு வாய்ப்பைக் கொடுத்த ஒரு மேலாளரை நான் கண்டுபிடித்ததற்காக இறைவனுக்கு நான் நன்றி கூறுகிறேன்," என்று லாயிட் தன் கடிதத்தில் எழுதியிருந்தார். அந்த உணவகத்தில் அவர் உணவு பரிமாறுபவராக வேலைக்குச் சேர்ந்தார். அக்கணத்தில் அவர் தனக்கென்று ஒரு புதிய பாணியை உருவாக்கிக் கொண்டார். அவரது கடிதம் பின்வருமாறு தொடர்கிறது:

> கடவுளுக்கும் எனக்கும் நான் இரண்டு எளிய வாக்குறுதிகளைக் கொடுத்துக் கொண்டேன். முன்பு ஒருபோதும் இப்படிப்பட்ட ஒன்றைச் செய்வதற்கான துணிச்சல் எனக்கு இருக்கவில்லை. ஏனெனில், என்னைப் பொறுத்தவரை, எவரொருவருக்கும் கொடுக்கப்படும் ஒரு வாக்கு மிகவும் தீவிரமானது, ஆனால் கடவுளுக்குக் கொடுக்கப்படும் ஒரு வாக்கு எல்லாவற்றையும்விட மிகத் தீவிரமானது.

> முதலில், ஒவ்வொரு நாளும் நான் என் பைபிளைப் படித்து, உண்மையிலேயே பிரார்த்தனை செய்வேன் என்று நான் வாக்குறுதி அளித்தேன். இரண்டாவதாக, எனது வருமானம் அதிகமானதாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது குறைவானதாக இருந்தாலும் சரி, அதில் பத்தில் ஒரு பங்கைக் கடவுளுக்குக் கொடுப்பதாக நான் வாக்குக் கொடுத்தேன்.
>
> நான் ஒரு புனிதத் துறவியல்ல. என்னிடம் ஏராளமான குறைகள் இருக்கின்றன. ஆனால் என் வாழ்வில், கடவுளுடனான ஒரு மகிழ்ச்சியான, அமைதியான, நடைமுறைப்படுத்தத்தக்க உறவை முதன்முறையாக நான் கண்டுபிடித்திருக்கிறேன். உணவகத்தில் யாரேனும் எனக்கு டிப்ஸ் வைக்காமல் செல்லும்போது என் ரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது, பைபிளில் இருந்தோ அல்லது உங்கள் புத்தகங்களில் ஏதேனும் ஒன்றிலிருந்தோ ஏதோ ஒரு செய்தி என் மனத்திற்கு வரும். பிறகு, அடுத்து வரும் வாடிக்கையாளருக்கு இன்னும் அதிகச் சிறப்பான சேவையை வழங்க நான் முயற்சிப்பேன்.
>
> இன்று காலையில், வேலை முடிந்து நான் வீட்டிற்குத் திரும்பி வந்த பிறகு, கடந்த வருடத்தைப் பற்றி நினைவுபடுத்திப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு எனக்கு இருந்த பிரச்சனைகள் இப்போது மறைந்துவிட்டிருந்ததை அப்போதுதான் நான் உணர்ந்தேன்.

பிறகு அவர் அற்புதமான ஒன்றைக் கூறினார். நேர்மறைச் சிந்தனையின் மிக ஆக்கபூர்வமான ஒரு விளைவு அது என்று நான் நினைக்கிறேன். தனது வாழ்க்கை மறுசீரமைக்கப்பட்ட ஓர் இளைஞரிடமிருந்து வருகின்ற ஒரு யோசனை இது என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

> தானம் கொடுப்பது எனக்குக் கட்டுப்படியாகும் என்று நான் முன்பு ஒருபோதும் எண்ணியதில்லை. ஆனால் தானம் கொடுக்காமல் இருப்பது எனக்குக் கட்டுப்படியாகாது என்று நான் இப்போது நினைக்கிறேன்!

எப்பேற்பட்ட ஒரு சிந்தனை! தான் கண்டறிந்திருந்த புதிய யோசனையின் சக்தியை உலகிற்கு வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்ற உணர்வு அவருக்கு ஏற்பட்டது. அவர் தன்னையும் தனது பணத்தையும் தானம் கொடுக்கத் துவங்கியபோது, பிரபஞ்சத்திலுள்ள மிகவும் ஆற்றல் வாய்ந்த ஆன்மீகக் கொள்கைகளில் ஒன்றை அவர் விடுவித்திருந்தார்.

வெற்றிகரமாக வாழ்வதற்கான ஓர் அடிப்படை உண்மையை அவர் கண்டுபிடித்திருந்தார் : வாழ்வில் நல்ல விஷயங்களைப் பெறுவதற்கு முதலில் நீங்கள் கொடுத்தாக வேண்டும்.

அபரிமித விதியின் ரகசியம் இதுதான்.

அந்த வாக்கியத்தில் பொதிந்துள்ள யோசனை உண்மையிலேயே வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய ஒன்று என்று நான் மீண்டும் கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். அது உங்கள் வாழ்க்கையை முழுமையானதாகவும் அபரிமிதமானதாகவும் உங்களால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாத அளவுக்குத் திருப்திகரமானதாகவும் ஆக்கும்.

வாழ்வில் நல்ல விஷயங்களைப் பெறுவதற்கு முதலில் நீங்கள் கொடுத்தாக வேண்டும்.

இந்த யோசனையை உங்கள் ஆழ்மனத்தில் ஆழமாகப் பதியச் செய்யுங்கள். இதை மீண்டும் மீண்டும் கூறுங்கள். இது உங்கள் சிந்தனைமுறையின் ஓர் அடிப்படை அம்சமாக ஆகும்வரை இதில் உங்கள் மனத்தைக் குவியுங்கள். வாழ்வில் நல்ல விஷயங்களைப் பெறுவதற்கு, முதலில் நீங்கள் கொடுத்தாக வேண்டும். அதன் முக்கியத்துவத்தை எவ்வளவு வற்புறுத்திக் கூறினாலும் அது தகும். அந்த யோசனையால் எவரொருவருடைய சூழ்நிலையையும் மாற்ற முடியும்.

விவரிப்பிற்கு அப்பாற்பட்ட விதத்தில் அளப்பரிய செல்வங்களாலும் ஆசீர்வாதங்களாலும் இவ்வுலகை நிரம்பி வழியச் செய்த ஒரு கடவுளின் திட்டத்தில் ஏழ்மை நிறைந்த, தோற்கடிக்கப்பட்ட வாழ்க்கைக்கு இடமே இல்லை. மக்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட நல்லவற்றைச் சீரழித்துள்ளது மனிதன்தான். தெய்வீக அபரிமிதம் குறித்த விதிகளுடன் சமூகரீதியாகவும் தனிப்பட்ட முறையிலும் பக்குவமின்றிக் குறுக்கிடுவதன் மூலம், தன்னைச் சுற்றி அபரிமிதமான செல்வங்கள் இருந்தும்கூட அவன் வெறுமனே வாழ்க்கையை ஓட்டிக் கொண்டிருக்கிறான். தன்னையும், தனது எண்ணத்தையும், பணத்தையும், நேரத்தையும், உதவியையும் கொடுக்கும் ஓர் எளிய நடவடிக்கையிலிருந்து அந்த அபரிமிதம் பாய்ந்து வரத் துவங்குகிறது.

சில சமயங்களில் இந்த உத்தியை நடைமுறையில் செயல்படுத்துவதால் ஏற்படும் விளைவுகள் மிகவும் வியப்பில் ஆழ்த்துபவையாக இருக்கின்றன. எனக்கு வந்த பல்வேறு கடிதங்களிலிருந்து பின்வரும் கடிதத்தை நான் குறிப்பாகத் தேர்ந்தெடுத்துள்ளதற்குக் காரணம், அது மிகவும் எளிமையாகவும் நம்மைப் போன்ற சாதாரண மக்களைப் பற்றியதாகவும் இருப்பதுதான். 'மிகவும் நம்பிக்கையற்ற'ச் சூழ்நிலைகளில் ஒன்றைப் பற்றி இது பேசுகிறது. உண்மையில், எந்தவொரு சூழ்நிலையும் நம்பிக்கையற்ற

ஒன்றாகக் கருதப்பட வேண்டியதில்லை; குறிப்பாக, அபரிமித விதி நாம் கூப்பிடும் தூரத்தில் இருக்கும்போது,

ஒருசில வருடங்களுக்கு முன்பு, ஃப்ளோரிடா மாநிலத்தில் வாழ்ந்த ஒரு பெண் உண்மையிலேயே அபரிமித விதியை எதிர்த்து நின்றார். அவர் இல்லினாய் மாநிலத்திலிருந்து ஃப்ளோரிடாவிற்குக் குடிபெயர்ந்திருந்தார். ஒரு பாதுகாப்பான எதிர்காலத்திற்குப் போதுமான பணம் தன்னிடம் இருந்ததாக அவர் நினைத்தார். பிரபலமான பங்குகளில் அவர் செய்திருந்த முதலீடுகளில் இருந்து அவருக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் ஒரு சிறு வருமானம் வந்து கொண்டிருந்தது.

பலருக்கு நிகழ்வதைப் போலவே, இவரது திட்டங்களைத் தடம் புரளச் செய்த ஏதோ இன்று இவரது வாழ்க்கையிலும் நிகழ்ந்தது. "மனிதர்களும் சுண்டெலிகளும் வகுக்கின்ற சிறந்த திட்டங்கள்கூடத் தவிடுபொடியாகி, மகிழ்ச்சிக்கு பதிலாகத் துயரத்தையும் வேதனையையும் நமக்குக் கொண்டு வரக்கூடும்," என்று ராபர்ட் பர்ன்ஸ் எழுதியுள்ளார். அது மிகவும் உண்மை.

இப்பெண்மணியின் விஷயத்திலும் இது நிஜமானது. ஏனெனில், 1929ம் ஆண்டு பங்குச் சந்தை வீழ்ச்சியடைந்தபோது, இவர் தனது முதலீடுகள் அனைத்தையும் இழந்தார். அவர் முற்றிலுமாகத் துடைத்தெறியப்பட்டார். அதிர்ஷ்டவசமாக, அவரது வீடு மட்டும் தவணைத் தொகைகள் அனைத்தும் செலுத்தப்பட்டு அவருக்குச் சொந்தமாகியிருந்தது. எனவே அவர் குடியிருப்பதற்கு ஒரு வீடு இருந்தது, ஆனால் எந்த வருமானமும் இருக்கவில்லை. இயல்பாக, கவலை அவரைத் தொற்றிக் கொண்டது.

பென்சில்வேனியாவில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்த தனது வயதான, முடமாகிப் போயிருந்த அத்தை ஒருவருக்கு அவர் ஒரு கடிதம் எழுதினார். "நான் இப்போது என்ன செய்வது? உண்மையில், நிலைமை மிகவும் மோசமாகிக் கொண்டிருக்கிறது. சாப்பாட்டிற்குத் தேவையான பணத்தை எங்கே நான் கண்டுபிடிக்கப் போகிறேன் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. நீங்கள் நம்புகிறீர்களோ இல்லையோ, இக்கணத்தில் என் சமையலறையில் ஒரு பெரிய ரொட்டியும் சிறிதளவு சீஸும் மட்டுமே இருக்கின்றன. ஆனால் உங்களிடமிருந்து பதில் கடிதம் வருவதற்கு முன் அவையும் தீர்ந்து போயிருக்கும். என் நிலைமை உண்மையிலேயே மிகவும் மோசமாக இருக்கிறது."

அக்கடிதம் கிடைக்கப் பெற்ற அந்த வயதான அத்தையார், ஒரு பதில் கடிதம் எழுதி அஞ்சலில் சேர்ப்பித்தார். அவரிடமும் எந்தப் பணமும் இருக்கவில்லை, ஆனால் தனது மருமகளுக்கு அவர் ஒரு நல்ல

ஊக்குவிப்பை, அபரிமிதம் குறித்த யோசனையை, தொடர்ச்சியான வினியோகம் பற்றிய கோட்பாட்டை அளித்தார். தனது மருமகள் தனது இக்கட்டான சூழ்நிலையிலிருந்து விடுபடுவதற்கான ஒரு சூத்திரத்தை அவர் அப்பெண்ணுக்குக் கொடுத்தார்.

அந்த அத்தையாரின் பதில் கடிதம் இவ்வாறு அமைந்திருந்தது: "உன்னுடைய பிரச்சனை என்னவென்றால், கடவுள் அபரிமிதமாக வழங்குவார் எனும்போது நீ பட்டினி கிடப்பதைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறாய். கொடுப்பதைப் பற்றி நினைப்பதை விட்டுவிட்டு, பெறுவதைப் பற்றி நீ சிந்திக்கிறாய். எனவே, உனது சூழ்நிலையிலிருந்து நீ விடுபடுவதற்கான ரகசியம் மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதுதான். கொடு, கொடு, கொடு!"

ஒரு சாய்வு நாற்காலில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு வயதான பெண்மணியிடமிருந்து வரக்கூடிய ஒரு வழக்கமான அறிவுரை அது என்று நீங்கள் கூறக்கூடும். ஆனால் உண்மையில், யதார்த்தமற்றதாகத் தோன்றிய அந்த அறிவுரை, விஷயங்களின் ஆழமான இயல்பைப் பற்றிய ஒரு துல்லியமான உள்நோக்கை எடுத்துக் காட்டியது.

அத்தையாரின் கடிதம் ஃபுளோரிடாவிற்கு வந்த நாளன்று, அவரது மருமகள் கிட்டத்தட்டக் கைவிடப்பட்ட நிலையில் இருந்தார். அவரது வீட்டில் வெறும் இரண்டு துண்டுகள் ரொட்டி மட்டுமே மிச்சமிருந்தன. 1930களில் பணவீழ்ச்சியின்போது உருவான நம்புதற்கரிய சூழ்நிலை துல்லியமாக எனக்கு நினைவிருக்கிறது. அந்தக் காலகட்டத்தில் அப்படிப்பட்டச் சூழ்நிலை பரவலாகக் காணப்பட்டது.

தபால்காரர் வந்தபோது, அஞ்சலுறைக்குள் பணம் ஏதேனும் இருக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடன் அப்பெண் அக்கடிதத்தைத் திறந்தார். ஆனால் அதில் பணம் எதுவும் இருக்கவில்லை. அவர் அந்த அஞ்சலுறையை முன்னும் பின்னுமாகத் திருப்பிப் பார்த்தார், அகலமாக விரித்துப் பார்த்தார். ஆனால் அவரது அத்தை அவருக்குப் பணம் எதையும் அனுப்பி வைத்திருக்கவில்லை. அவருடைய அத்தையின் குறிப்பு மட்டுமே அந்த அஞ்சலுறைக்குள் இருந்தது.

அதைப் படித்தவுடன் அவர் ஆத்திரம் கொண்டார். பொறுமையின்றி அவர் அக்கடிதத்தைத் தூக்கி எறிந்தார். அக்கணத்தில் அவரது வீட்டின் கதவை யாரோ தட்டினார்கள். கோபத்துடன் இருந்த அப்பெண், தன் வீட்டுக் கதவைத் திறந்தபோது, அவரது அண்டைவீட்டுக்காரர் ஒருவர் அங்கு நின்று கொண்டிருந்தார். அவர் ஒரு மதிப்பான வயோதிகர். ஆனால், தான் இப்படி அப்பெண்ணின் வீட்டு வாசலுக்கு வந்து நின்றதை நினைத்து அவர் மிகவும் தர்மசங்கடமாக உணர்ந்தார். ஆனாலும், சாப்பிடுவதற்கு ஏதேனும் இருக்கிறதா என்று அவர் அப்பெண்ணிடம் கேட்டார். வேலை தேடிக் களைத்துப் போய், எந்தப்

பலனுமின்றி வீட்டிற்குத் திரும்பிச் சென்று கொண்டிருந்த வழியில் அவர் அப்பெண்ணின் வீட்டின் கதவைத் தட்டினார். அவரது மனைவிக்கு உடல்நலம் சரியில்லாமல் இருந்தது. தனது மனைவிக்குச் சாப்பிடக் கொடுப்பதற்காக அவர் உணவு கேட்டு வந்திருந்தார். இப்படிப்பட்ட ஒரு சூழ்நிலை தனக்கு ஏற்படும் என்று தான் ஒருபோதும் நம்பியதில்லை என்று அவர் வருத்தத்துடன் அப்பெண்ணிடம் கூறினார்.

தனது அத்தையின் கடிதத்தில் இருந்த வார்த்தைகள் அப்போது அப்பெண்ணின் மனத்தில் திடீரென்று பளிச்சிட்டன. "உனது சூழ்நிலையிலிருந்து நீ விடுபடுவதற்கான ரகசியம் மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதுதான். கொடு, கொடு, கொடு!" தனக்குள் எழுந்த ஒரு தூண்டுதலால், அவர் நேராகத் தன் சமையலறைக்குச் சென்று, ஒரு துண்டு ரொட்டியை எடுத்தார். அவரிடமிருந்த உணவில் பாதி அது. சமையலறையிலிருந்து திரும்பி வெளியே வந்து கொண்டிருந்தபோது, அவர் பாதியிலேயே நின்றார். "உனது சூழ்நிலையிலிருந்து நீ விடுபடுவதற்கான ரகசியம் மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதுதான். கொடு, கொடு, கொடு!" ஒரு கணம் யோசித்துவிட்டு, மீண்டும் சமையலறைக்குச் சென்று, இன்னொரு துண்டு ரொட்டியையும் எடுத்தார். அவை இரண்டையும் ஒரு தாளில் சுற்றி, அதை அந்த முதியவரிடம் கொடுத்தார். கொடுப்பதற்குத் தன்னிடம் இதற்கு மேல் எதுவும் இல்லை என்பது குறித்து அவர் அந்த முதியவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டார். தன் வீட்டில் இருந்த ஒவ்வொரு துகள் உணவையும் அப்பெண் தனக்குக் கொடுத்திருந்ததை நன்றியுணர்வுடன் இருந்த அந்த முதியவர் ஒருபோதும் அறியவில்லை.

அடுத்து நிகழ்ந்த விஷயங்கள் அதிகமாக மிகைப்படுத்தப்பட்டதுபோலத் தோன்றும். அவை பிரம்மாண்டமானவையாகவும் தோன்றும். ஆனால் இவற்றைவிட அதிக உற்சாகமூட்டும் விஷயங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் மக்களின் வாழ்வில் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன என்பதை என்னால் உறுதியாகக் கூற முடியும். அப்பெண் தனது வீட்டின் கதவைத் தாளிட இருந்த நேரத்தில், மீண்டும் யாரோ அதைத் தட்டினார்கள். புதிதாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு பெரிய துண்டு ரொட்டியைக் கையில் ஏந்தியபடி அவரது மற்றோர் அண்டைவீட்டுக்காரர் அங்கு நின்றார். அடுத்த நாள், எதிர்பாராத விதத்தில் 10 டாலருக்கான முதலீட்டு லாபக் காசோலை ஒன்று அப்பெண்ணுக்கு வந்தது. இதையும் அவர் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டார். அதன் பிறகு, ஒருசில நாட்கள் கழித்து, 'ஒரு தாமதமான பிறந்தநாள் பரிசு' என்ற பெயரில் அவரது சகோதரர் ஒருவரிடமிருந்து 50 டாலர்கள் பணம் அவருக்கு வந்தது. "உன்னிடம் பணம் சற்றுக்

குறைவாக இருக்கும் என்று எனக்குத் தோன்றியது," என்ற குறிப்பும் அதனுடன் இணைக்கப்பட்டிருந்தது. இப்பெண் அதையும் விரைவாகப் பகிர்ந்தளித்தார். ஏனெனில், ஹார்ட் ஷாப்பீஸில் சேர்ந்து பல வருடங்களுக்குப் பிறகு லாயிட்டுக்கு வந்த அதே எண்ணம் இப்போது இப்பெண்ணுக்கு வந்துவிட்டிருந்தது. பகிர்ந்து கொள்ளாமல் இருப்பது அவருக்குக் கட்டுப்படியாகவில்லை.

அபரிமித விதி இவ்வாறுதான் வேலை செய்கிறது. உங்கள்மீது அனைத்து விதமான நல்லவற்றையும் பொழிவதற்கு அது தயாராக இருக்கிறது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், அபரிமிதம் உங்களை நோக்கி ஓடி வருவதைத் தூண்டுவதுதான். சில குறிப்பிட்டத் தூண்டுதல்களை உருவாக்கிக் கொள்வதன் மூலம் இது சாதிக்கப்படுகிறது. அதாவது, அபரிமிதத்தின் ஓட்டத்தைத் துவக்கி, அதைத் தக்க வைக்கின்ற சில குறிப்பிட்ட மனப்போக்குகளையும் பழக்கங்களையும் நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதில் ஒன்று, அபரிமித எண்ணங்களுடன் உறுதியாகவும் வலியவும் இணைந்து செயல்படுவது. உங்கள் மனத்திலிருந்து பற்றாக்குறை எண்ணங்கள் அனைத்தையும் களையத் துவங்குங்கள். அபரிமித எண்ணம் உங்களது பழக்கமாக மாறும்வரை, அபரிமிதக் கோட்பாட்டைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை செல்வச் செழிப்பாக இருப்பதுபோல் உங்கள் மனக்கண்ணில் பாருங்கள். மோசமான மற்றும் ஏழ்மையான விஷயங்களன்றி, நல்லவிதமான மற்றும் செழிப்பான விஷயங்களின் ஓட்டத்தைத் தூண்டும் ஒன்றின் ஓர் அங்கமாக உங்களை நீங்கள் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களும் இதேபோல் சிந்திப்பதற்கும் நடந்து கொள்வதற்கும் அவர்களுக்கு உதவுங்கள். ஏனெனில், ஒருவரிடம் இருக்கும் அபரிமிதம் பலருடன் பகிர்ந்து கொள்ளப்படாதபோது, அந்த அபரிமிதம் அந்நபரிடம் நிரந்தரமாக இருக்காது. பரவலாக மகிழ்ச்சியாக அனுபவிக்கப்படுகின்ற செல்வச் செழிப்பு, எப்போதும் எல்லோருக்கும் அபரிமிதத்தின் அளவை அதிகரிக்கிறது.

இன்னொரு முக்கியமான உண்மையும் இருக்கிறது: அபரிமித விதி, சரியான சிந்தனை, சரியான செயல்நடவடிக்கை, பிறர் குறித்த சேவை போன்றவற்றைக் கடைபிடிக்கும் மக்கள், செல்வச் செழிப்பு எப்போதும் தங்கள் வாழ்வில் தங்குதடையின்றிப் பாய்ந்து வருவதை உறுதி செய்கின்றனர். கடவுளின் மாபெரும் விதிகளில் ஒன்றான பொருளாதார விதிக்குத் தங்களது தவறான சிந்தனை மூலம் மக்கள் இடையூறு விளைவிக்கும் அதே சமயத்தில், இந்த விதியுடன் இணக்கமாக இருக்கும் மக்களால் கடவுளுடைய அபரிமித உலகத்தின் பரந்த அடிப்படைச்

செழிப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

சார்லஸ் ஃபில்மோரின் 'செழிப்பு' என்ற புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்த கொள்கைகளின் அடிப்படையில் செயல்பட்டுக் கொண்டிருந்த சில நபர்கள் அடங்கிய ஒரு வகுப்பைப் பற்றிய கதை ஒன்றைக் கேத்தரீன் துரோவர் கூறுகிறார். வியாபாரங்கள் தேக்கமடைந்திருந்த ஒரு காலகட்டம் அது. பொருளாதாரத் தேக்கம் இருந்தாலும் தங்கள் தொழிலில் தாங்கள் செழிப்பாக இருப்போம் என்று நம்பும்படி ஒவ்வொரு நபரிடமும் கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டது. பற்றாக்குறை எண்ணம் மிக வலிமையாக ஊடுருவியிருந்த ஒரு நகரம் அது. ஒவ்வொரு வகுப்பும் பின்வரும் சுயபிரகடனத்துடன் துவக்கப்பட்டது:

> ஓர் அன்பான தந்தையின் பணக்காரக் குழந்தை நான். என் தந்தையிடம் இருக்கும் அனைத்தும் என்னுடையது. கடவுளால் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆசீர்வாதங்களான செல்வம், ஆரோக்கியம், மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றை எவ்வாறு நான் பெறுவது என்பதை தெய்வீகப் பேரறிவு இப்போது எனக்குக் காட்டுகிறது. தெய்வீக சுவீகாரத்தின் மூலம் என்னுடையதாக ஆகின்ற அனைத்தும் அபரிமிதமாக என்னிடம் வந்து சேர்கிறது.

அலுவலகம், வியாபார நிறுவனம், வீட்டுச் சூழல் ஆகியவற்றில் நேர்மறைச் சிந்தனையை முழுமனதாகக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்று அவ்வகுப்பில் இருந்த ஒவ்வொருவரிடமும் எதிர்பார்க்கப்பட்டது. அவர்கள் தங்களது 'பற்றாக்குறை' யோசனைகள்மீது தங்கள் ஆற்றலைக் குவிப்பதை விட்டுவிட்டு, 'அபரிமித' யோசனைகள்மீது தங்கள் ஆற்றலை முடுக்கிவிட வேண்டும் என்றும், இதன் மூலம், தங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும் எதிர்மறைகளைத் தங்களது எண்ணங்களின் வலிமையைக் கொண்டு அவர்கள் தகர்த்தெறிய வேண்டும் என்றும் அவர்களுக்கு அறிவுறுத்தப்பட்டது.

அபரிமித விதியின் எளிய கொள்கைகளை அவர்கள் படித்துக் கற்றுத் தேர்ந்து தங்கள் வாழ்வில் செயல்படுத்தினர். ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்தித்தனர், ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்தனர். கடவுளுடனும் சக மனிதர்களுடனும் பகிர்ந்து கொண்டனர். படைப்புத்திறனுடன் வேலை செய்தனர். இதன் மூலம், பொதுவாக எல்லோரும் கொண்டிருந்த தோல்வி மனப்போக்கிற்கு எதிராகத் தங்களது நேர்மறை யோசனைகளின் அளப்பரிய ஆற்றலை அவர்கள் கட்டவிழ்த்துவிட்டனர்.

விளைவுகள் வெளிப்படத் துவங்கின. அக்குழுவில் இருந்த இரண்டு

செயலாளர்கள் தங்கள் நிறுவனத்திற்குப் பெரும் விலைமதிப்புக் கொண்டவர்களாக ஆயினர். சம்பளங்கள் குறைக்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்த ஒரு நேரத்தில் இவர்களுக்குச் சம்பள உயர்வுகள் கிடைத்தன. ஒரு வழக்கறிஞர் தனது வாடிக்கையாளர்களுக்கு மிகவும் உதவிகரமானவராக ஆனதில், அவரது தொழில்முறைரீதியான சேவைகளுக்கு அவருக்குக் கிடைத்தக் கட்டணங்கள் பெருமளவில் அதிகரித்தன. எஃகுத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்த ஒருவருக்கு, பொருளாதார வீழ்ச்சியின் காரணமாக வியாபாரங்கள் தேக்கமடைந்திருந்த ஒரு சமயத்தில், பல நல்ல ஆர்டர்கள் கிடைத்தன. நகரின் பேரங்காடி ஒன்றில் விற்பனைப் பெண்ணாக வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்த ஒருவர், அபரிமிதக் கொள்கைகளைக் கடைபிடித்ததன் விளைவாக, எதிர்மறை எண்ணங்களால் நிரம்பி வழிந்த அவரது நிறுவனத்தில், தனக்கு நிர்ணயிக்கப்பட்ட எண்ணிக்கையைவிட அதிக எண்ணிக்கையிலான விற்பனையை மேற்கொண்டதற்காகக் கமிஷன் பெற்ற ஒரே விற்பனையாளராக ஆனார்.

மேற்கூறப்பட்ட இதுபோன்ற அனுபவங்களில், நேர்மறைச் சிந்தனையானது புதிய, படைப்புத்திறனுடன் கூடிய யோசனைகளைத் தூண்டியது. அபரிமிதமானது உங்கள் பிரச்சனைகள் குறித்தப் புதிய உள்நோக்குகள், புதிய கண்ணோட்டங்கள் ஆகியவற்றின் வடிவில் உங்கள் எண்ணங்களில் துவங்குகிறது. இவை சிறந்த விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. ஒரு முழுமையான வாழ்க்கைக்குத் தேவையான சாத்தியக்கூறுள்ள செல்வங்கள் அனைத்தும் உங்கள் மனத்தின் ஆழத்தில் புதைந்துள்ளன.

மிசௌரி மாதிலத்திலுள்ள செயின்ட் ஜோசப் நகரில் வாழும் எனது நண்பர் ஜாக் ஸ்பிராட், சரியான சிந்தனை எவ்வாறு அபரிமிதத்தின் ஒரு தூண்டுகோலாக அமைகிறது என்பதை சமீபத்தில் எனக்குக் காட்டினார். நேர்மறைச் சிந்தனையின் அற்புதமான விளைவுகளுக்கான ஒரு வாழும் உதாரணம் அவர்.

ஒருநாள் நான் அவரை சந்தித்தபோது, அபரிமித வினியோக விதியின் பக்கம் எங்கள் பேச்சுத் திரும்பியது. ஜாக் என்னிடம், "இது ஓர் அற்புதமான விஷயம். சிந்தனையில் ஏற்படும் ஓர் எளிய மாற்றத்தால் எவ்வாறு ஒரு மனிதனின் ஒட்டுமொத்தத் தொழில்வாழ்க்கையும் தாக்கத்திற்கு ஆளாகிறது என்பதை நினைத்தால் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது," என்று கூறினார். பிறகு, தனது விற்பனையாளரில் யாரேனும் ஒருவரின் விற்பனை மந்தமாக இருப்பதைப் பார்த்தால், அவரைத் தனது அலுவலகத்திற்கு அழைத்துத் தான் பேசும் விதம் பற்றி அவர் குறிப்பிட்டார்.

"ஜோ, உங்களுடைய ஆர்டர் புத்தகத்தை நீங்கள் என்னிடம் கொடுத்துவிடுங்கள். அதை நான் உங்களிடமிருந்து எடுத்துக் கொள்ளப் போகிறேன்," என்று அவர் கூறுவார்.

அது அந்த விற்பனையானரை கதிகலங்கச் செய்யும். ஜாக் தன்னை வேலையிருந்து நீக்கப் போவதாக அவர் நினைப்பார். ஆனால் ஜாக் அவ்வாறு செய்வதில்லை. உண்மையில், அவர் அந்த விற்பனையாளருக்கு மீண்டும் தெம்பூட்டுகிறார். ஜாக் அவரது ஆர்டர் புத்தகத்தை வாங்கி கொண்டு, அந்த விற்பனையாளர் தன்னைத் தானே கண்டுபிடித்துக் கொள்வதற்கும், அபரிமிதத்தைத் தன் வாழ்வில் மீண்டும் வரவேற்பதற்குமான ஒரு வாய்ப்பை அவருக்குக் கொடுக்கிறார். அவர்களது உரையாடல் இவ்வாறு செல்லும்:

"ஜோ, நீங்கள் வெளியே சென்று உங்களுடைய வாடிக்கையாளர்களை ஒரு நடை சந்தித்து வர வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்."

"ஆனால் நீங்கள் என்னுடைய ஆர்டர் புத்தகத்தை எடுத்துக் கொண்டுவிட்டீர்களே!"

"ஏனெனில், நீங்கள் ஒரு ஆர்டரைக்கூடப் பெறக்கூடாது என்று நான் விரும்புகிறேன். எந்தவொரு ஆர்டரையும் பெற முயற்சிக்காதீர்கள். விற்பனைத்திறம் குறித்த ஒரு புதிய கண்ணோட்டத்தில் நீங்கள் வெளியே செல்லப் போகிறீர்கள், அபரிமித விதியை நீங்கள் முழுமையாகக் கடைபிடிக்கப் போகிறீர்கள்."

"உங்கள் திட்டம் என்ன? ஏற்கனவே எனக்குப் போதுமான ஆர்டர்கள் கிடைப்பதில்லை. இப்போது நான் எந்த ஆர்டரையும் எடுக்கக்கூடாது என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்கள்."

"ஜோ, உங்களை நீங்கள் பதுக்கி வைப்பதுதான் உங்கள் பிரச்சனையே. உங்களை நீங்கள் தாராளமாகக் கொடுக்க வேண்டும். நான் கூறும்படி செய்யுங்கள். வழக்கம்போல் உங்கள் வாடிக்கையாளர்களைச் சந்தியுங்கள். ஆனால் இம்முறை, வாரத்திற்கு ஒரு தடவை, உங்கள் வாடிக்கையாளர் ஒவ்வொருவரிடமும் சென்று உங்களை நீங்கள் அவருக்குக் கொடுக்க வேண்டும். அதாவது, அவர்களில் யாரேனும் ஒருவருக்காவது இந்த வாரத்தின் ஒவ்வொரு நாளும் ஏதேனும் நல்லதைச் செய்யுங்கள். துணிச்சல், நம்பிக்கை, இறைநம்பிக்கை போன்ற, அவர்களுக்கு உண்மையிலேயே மிக மிகத் தேவையான ஏதேனும் ஒன்றைப் பெற அவர்களுக்கு உதவுங்கள். அவர்களுக்கு உங்களது தோழமையைக் கொடுங்கள். அவர்களை வாடிக்கையாளர்களாகக் கருதாமல், மக்களாகப் பாருங்கள். இவ்வாறு உங்களை ஒரு வாரம் மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்தப் பிறகு மீண்டும்

என்னை வந்து பாருங்கள்."

வழக்கமாக அந்த வாரத்தின் முடிவில், அந்த விற்பனையாளர் ஒரு வித்தியாசமான நபராக ஆகியிருப்பார் என்று ஜாக் என்னிடம் கூறினார். மறுவலிமையூட்டப்பட்ட ஓர் உற்சாகம் அவரது குரலில் தென்படும். தனது வாடிக்கையாளர்களுடனான உறவுகளில் ஒருவிதமான உற்சாகம் புகுந்திருக்கும். பெரும்பாலானவர்களின் விஷயத்தில், அவர்களது விற்பனையில் அற்புதமான விஷயங்கள் நிகழத் துவங்கியிருக்கும். ஆர்டர்கள் காட்டாற்று வெள்ளமாய்ப் பாய்ந்து வரும். ஆனால் அவை நன்றியுணர்வால் வருவதில்லை. 'வெளியே சென்று பெறுவது' என்ற மனப்போக்கைக் கொண்ட ஒருவர், 'வெளியே சென்று கொடுப்பது' என்ற மனப்போக்கை சுவீகரிக்கும்போது, மக்களுக்கும் தனக்கும் குறுக்கே நிற்கும் தடைகளை அவர் உடைக்கிறார், தனக்குள் இருக்கும் படைப்புத்திறன்மிக்கப் பண்புநலன்களை விடுவிக்கிறார்.

"உங்களையும் உங்கள் நேரத்தையும் உங்கள் பணத்தையும் மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதுதான் இங்கு முக்கியம்," என்று ஜாக் கூறினார். "இது நடக்கும்போது, உங்களுக்குள்ளும், உங்கள் வேலையிலும், உங்கள் குடும்பத்திலும், உங்கள் வாழ்வில் உள்ள அனைத்திலும் அற்புதமான விஷயங்கள் நிகழத் துவங்குகின்றன. இது இந்நகரத்திலேயே நூற்றுக்கணக்கான முறை நடந்திருப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். உங்களிடம் உள்ளவற்றை நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாகக் கொடுக்காமல் இருக்க முயற்சிக்கிறீர்களோ, நீங்கள் பதுக்கி வைப்பதற்கு உங்களிடம் அவ்வளவு குறைவாக இருக்கும்; நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக மற்றவர்களுக்கு உங்களைக் கொடுக்கிறீர்களோ, மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதற்கு உங்களிடம் அவ்வளவு அதிகமாக இருக்கும்"

உங்களைக் கொடுங்கள், உங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். இந்த யோசனையில் எவ்வளவு சக்தி இருக்கிறது தெரியுமா? உங்களது தேவை அபரிமிதமான பௌதீகப் பொருட்களாக இருந்தாலும் சரி, அபரிமிதமான யோசனைகளாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது அபரிமிதமான மகிழ்ச்சியாக இருந்தாலும் சரி, அந்த சக்தி அபரிமிதத்தின் ஓட்டத்தைத் தூண்டுகிறது. உங்களை தானமாகக் கொடுப்பது என்பது மக்களுக்காகவும் கடவுளுக்காகவும் உங்களைக் கொடுப்பது என்று பொருள்படும். உங்களது சக மனிதனுக்காகவும் இவ்வுலகில் கடவுளின் வேலைக்காகவும் உங்களைக் கொடுங்கள். இதை நீங்கள் உண்மையாகவும் பணிவாகவும் செய்யும்போது, நல்ல விஷயங்கள் உங்களை நோக்கிப் பாய்ந்து வரும். இதை நீங்கள் முயற்சித்துப் பாருங்கள். விளைவுகளை நீங்களே கண்கூடாகப் பாருங்கள்.

ஒரு சமயம், தனக்கு அளவுக்கதிகமான வேலைச் சுமை இருந்ததாகக் குறைகூறி ஓர் இளம் தாயாரிடமிருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது.

> சமையல் செய்வது, துணிகளுக்கு இஸ்திரி போடுவது, வீட்டைப் பெருக்கித் துடைப்பது போன்ற எல்லா வேலைகளையும் இங்கு யார் செய்ய வேண்டியுள்ளது? நான்தான்.
>
> மற்ற எல்லோரும் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்போது சமையலறையில் பாத்திரங்களைக் கழுவிக் கொண்டிருப்பது யார்? நான்தான்!
>
> நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியற்று இருக்கிறேன். ஆனால் இதைச் சொல்வதில் எனக்கு ஆட்சேபனை இல்லை. டாக்டர் பீல், இந்த வீட்டில் அன்பு இல்லை. எல்லா வேலைகளையும் செய்கின்ற, அளவுக்கதிகமாகவே வேலை செய்து களைத்துப் போயிருக்கின்ற ஒரு வேலைக்காரி வாழ்கின்ற ஒரு வீடு இது. அந்த வேலைக்காரி நான்தான். இதிலிருந்து எனக்கு என்ன கிடைக்கிறது? எதுவுமே இல்லை! அதிகப்படியான வேலையைத் தவிர உண்மையில் எனக்கு வேறு எதுவுமே கிடைப்பதில்லை!

தனது வீட்டைப் பற்றி அவர் இவ்விதத்தில் உணர்ந்தது குறித்து அவருக்காக நான் நிச்சயமாக வருந்துவதாகக் கூறி நான் அவருக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினேன். மனைவி, தாய், குடும்பத் தலைவி ஆகிய பொறுப்புகளைக் கொண்ட ஒரு வேலையை ஒரு பெண் விரும்பவில்லை என்பது உண்மையில் வருத்தத்திற்குரிய விஷயம்தான். அவரது குடும்பம் அவர்மீது காட்ட விரும்புகின்ற அன்பைப் பெற்று மகிழ்வதிலிருந்து அவரைத் தடுத்து நிறுத்திக் கொண்டிருந்த ஒரு சுயநலமான சிந்தனையை அவர் தனக்குள் உருவாக்கியிருந்தார். அவர் அந்த அன்பு தன்னை நோக்கிப் பாய்ந்து வருவதைத் தடை செய்து கொண்டிருந்தார். அதன் மூலம் அவர் தன்னைக் களைப்புறச் செய்ததோடு, எரிச்சலையும் உருவாக்கிக் கொண்டிருந்தார்.

ஒரு புதிய தத்துவத்தைத் தன் வாழ்வில் செயல்படுத்தி, பிறகு என்ன நிகழும் என்று பார்க்குமாறு நான் இப்பெண்ணுக்குப் பரிந்துரைத்தேன். மற்றவர்களிடமிருந்து அன்பையும் பாராட்டையும் எதிர்பார்த்துக் காத்திருப்பதற்கு பதிலாக, இந்த ஆரோக்கியமான உணர்ச்சிகளை முதலில் மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதன் மூலம் அவற்றின் ஓட்டத்தைத் தூண்டுமாறு நான் அவருக்கு எழுதினேன்.

"நீங்கள் சமையல் செய்யும்போது மசாலாப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள். உப்பு, மிளகு, கறிமசாலாப் பொருட்கள் ஆகியவற்றை நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள். அதேபோல் உங்கள்

குடும்ப வாழ்க்கையிலும் நீங்கள் ஏன் சுவை மற்றும் மணம் தரும் பொருட்களைச் சேர்க்கக்கூடாது? ஒரு மாதத்திற்கு உங்கள் சமையலில் ஒரு மேசைக்கரண்டி நிறைய அன்பை தாராளமாகச் சேர்த்துக் கொள்ள முயற்சியுங்கள். சுவையும் மணமும் ஊட்டுகின்ற மற்றப் பொருட்களைச் சேர்த்துக் கிளறும்போது, இந்த வார்த்தைகளை எண்ணுங்கள். முடிந்தால், வாய்விட்டு உரக்கக் கூறுங்கள்: 'நான் இப்போது அன்பைச் சேர்த்துக் கொண்டிருக்கிறேன். இந்த அன்பு, எல்லோரும் அதிக மகிழ்ச்சியாக உண்ணும் விதத்தில் இந்த உணவை அதிக சுவையுடையதாகவும் மணம் கமழுவதாகவும் ஆக்குகிறது.' நீங்கள் வீடு பெருக்கும்போதும் இதேபோல் செய்ய முயற்சியுங்கள். உங்களுடைய பழைய, காயப்பட்ட எண்ணங்களைத் துடைத்தெறியுங்கள், அன்பு எண்ணங்களை உள்ளே கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் குடும்பத்தினரின் துணிகளுக்கு இஸ்திரி போடும்போது, அவர்கள் குறித்தப் பாராட்டு எண்ணங்களை அத்துணிகளின்மீது தூவுங்கள். ஆனால் எல்லாவற்றையும்விட மிக முக்கியமானது இதுதான்: வேறு யாரோ இதைத் துவக்க வேண்டும் என்று காத்துக் கொண்டிருக்காதீர்கள். அன்பின் ஓட்டத்தை முதலில் நீங்கள் துவக்குங்கள். அதன் பிறகு நிலைமை எப்படி இருக்கிறது என்பது பற்றி எனக்கு மீண்டும் கடிதம் எழுதுங்கள்."

இந்தப் பரிசோதனை எவ்வாறு வேலை செய்தது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்கு நான் அதிக காலம் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கவில்லை. மூன்று வாரங்களில் அப்பெண்ணிடம் இருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. அதில் ஒரு பகுதி இவ்வாறு அமைத்திருந்தது:

> டாக்டர் பீல், உங்களுடைய யோசனைகள் அளவுக்கு மீறி இருந்ததாக முதலில் நான் நினைத்தேன் என்பதை நான் ஒப்புக் கொண்டாகத்தான் வேண்டும். நான் சமைக்கும் உணவில் ஒரு மேசைக்கரண்டி அன்பைச் சேர்ப்பதையும், எதிர்மறையான எண்ணங்களைத் துடைத்தெறிவதையும், துணிகளின்மீது பரிவைத் தூவுவதையும் என்னால் கற்பனை செய்ய முடியவில்லை. ஆனால் என் வீட்டில் நிலைமை மிகவும் மோசமாக இருந்ததாலும், நான் மிகவும் அவலமாக உணர்ந்ததாலும், உங்கள் யோசனைகள் வேடிக்கையானவையாக இருந்தும்கூட அவற்றை முயற்சித்துப் பார்ப்பதென்று நான் தீர்மானித்தேன். அவை அற்புதமாகப் பலனளித்தன என்று மட்டுமே என்னால் கூற முடியும்.
>
> எடுத்துக்காட்டாக, நான் இந்த யோசனைகளை முயற்சித்துப்

பார்த்த முதல் நாள் இரவிலேயே என் கணவர் எனது சமையல் குறித்து என்னைப் பாராட்டினார். நெடுங்காலத்திற்குப் பிறகு அவரிடமிருந்து வந்த ஒரு பாராட்டு அது. அவர் என்ன கூறினார் தெரியுமா? "இன்று உன் சமையலில் என்ன ரகசிய அம்சத்தைச் சேர்த்தாய்? சாப்பாடு உண்மையிலேயே பிரமாதமாக இருக்கிறது!"

அது ஒரு ரகசியம்தான் என்றும், ஆனால் இன்னும் ஏகப்பட்ட ரகசியங்கள் இருக்கின்றன என்றும் நான் அவருக்கு பதிலளித்ததைக் கேட்டு நானே வியந்து போனேன். வீட்டின் மற்ற விஷயங்களிலும் இதுபோலவே நடந்தது. எப்போதும் எனக்குப் பாராட்டுக்கள் கிடைக்கவில்லை; சில சமயங்களில் அவரிடமிருந்து வெறுமனே ஒரு மெச்சலான பார்வை வந்தது; வேறு சில சமயங்களில் அவர் என் வேலையில் எனக்கு உதவினார். எது எப்படியோ, ஓர் ஒட்டுமொத்தப் புதிய உலகம் எனக்கு முன்னால் இருப்பதை இப்போது என்னால் காண முடிகிறது.

இவை அபரிமித விதியின் ஒருசில தூண்டுதல்கள் மட்டுமே. இவை அனைத்தும் ஒரு பொதுவான காரணியைக் கொண்டுள்ளன. இவை ஒவ்வொன்றின் விஷயத்திலும், ஒரு நபர் பயம் கொள்வதை நிறுத்திவிட்டுத் துணிச்சலாகத் தன் மனக்கதவைத் திறந்து, நல்ல விஷயங்கள் தன்னை நோக்கிப் பாய்ந்து வரவிருக்கின்றன என்று நம்பும்போதும், முதலில் தன்னில் பெரும்பகுதியை மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதன் மூலம் அந்த நம்பிக்கையை பலப்படுத்தும்போதும் அபரிமிதம் அவரிடம் பாய்ந்தோடி வரத் துவங்குகிறது. எதிர்மறை எண்ணம் எதிர்மறை எண்ணத்தையும் நேர்மறை எண்ணம் நேர்மறை எண்ணத்தையும் கவர்ந்திழுக்கும் என்பது உண்மைதான். நீங்கள் மோசமான, இழிவான, சிறிய எண்ணங்களின் அடிப்படையில் வாழ்ந்தால், அதே போன்ற கண்ணோட்டத்தைக் கொண்ட நபர்களையே நீங்கள் கவர்ந்திழுப்பீர்கள். ஆனால் முதலில் உங்களது கீழ்த்தரமான எண்ணங்களைக் களைவதற்குத் துணிச்சலாக நடவடிக்கை எடுத்து, அவற்றுக்கு பதிலாக ஆரோக்கியமான, புதிய, அபரிமித எண்ணங்களை உங்கள் மனத்தில் நிலைப்படுத்தினால், அப்படிப்பட் அதிகமான எண்ணங்களை நீங்கள் உங்களிடம் கவர்ந்திழுப்பீர்கள்.

பொருட்கள், பணம், உடமைகள் ஆகியவற்றைக் குறித்துப் பிரார்த்திப்பதன் மூலம் அபரிமிதம் வருவதில்லை. மாறாக, உள்நோக்குகள் மற்றும் யோசனைகள் குறித்துப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். இவை உங்களுடைய வாழ்வை வளப்படுத்தக்கூடிய

பயனுள்ள விஷயங்களாக மாறும்,

உண்மையில், மதிப்புவாய்ந்த அனைத்து விஷயங்களுமே உங்கள் மனத்தில்தான் இருக்கிறது. படைப்புத்திறன்மிக்க சாதனை உங்கள் மனத்தில்தான் உள்ளது. அபரிமிதம் உங்களுக்குள் குடிகொண்டுள்ளது. புதிய எண்ணங்களைச் சிந்திப்பதன் மூலமாக அனைத்து விதமான நல்ல விஷயங்களையும் உங்களை நோக்கி உங்களால் கவர்ந்திழுக்க முடியும்.

'மட்டுப்படுத்தப்பட்ட சிந்தனை'யைக் கொண்ட ஒருவரால் அபரிமிதத்தை ஒருபோதும் தன்னகத்தே கவர்ந்திழுக்க முடியாது. மாபெரும் அறிவியலறிஞரான சார்லஸ் கெட்டரிங் இச்சொற்றொடரை அடிக்கடிப் பயன்படுத்தினார்.

சிலர் ஒரு சலிப்பூட்டும் மனநிலைக்குள் புகுந்து கொண்டு, அங்கேயே தங்கிவிடுகின்றனர் என்று அவர் சுட்டிக்காட்டினார். மும்முரமாகச் செயலில் இறங்கும் மக்களிடம் இருக்கும் திறன்கள் இவர்களிடமும் இருக்கின்றன, ஆனால் அவர்கள் எந்தக் கேள்விகளையும் கேட்பதில்லை, சிந்திப்பதுமில்லை. அப்படியே சிந்தித்தாலும், எதிர்மறையாக மட்டுமே சிந்திக்கின்றனர். தங்களது தோல்விகளைக்கூட அவர்கள் தற்காக்கின்றனர். சில சமயங்களில், அவர்கள் இறைநம்பிக்கை கொண்டவர்களாக இருந்தால், அத்தோல்விகள் கடவுளின் விருப்பம் என்றுகூடக் கூறுகின்றனர். இந்த அபரிமிதமான பிரபஞ்சத்தில், சிந்தனையின் மூலம் எவரொருவராலும் அபரிமிதத்தைப் பெற முடியும். படுத்தப் படுக்கையாக இருக்கும் மக்கள் கூட மதிப்புவாய்ந்த நடவடிக்கைகளில் ஈடுப்பட்டு வருவது பற்றிய பல எடுத்துக்காட்டுக்களை என்னால் உங்களுக்குக் கொடுக்க முடியும்.

எதிர்மறையான அல்லது மட்டுப்படுத்தப்பட்ட சிந்தனையைக் கொண்ட நபர்கள் எவ்வாறு அபரிமிதம் தங்களை அண்டவிடாமல் செய்கின்றனர் என்பதையும், நேர்மறைச் சிந்தனையாளர்கள் எவ்வாறு அபரிமிதத்தை முழு அளவில் தூண்டுகின்றனர் என்பதையும் சார்லஸ் கெட்டரிங் காட்டுகிறார். கார் உற்பத்தித் தொழிலில் தனது துவக்கக் கால அனுபவங்களைப் பற்றிய பின்வரும் கதையை அவர் கூறினார்.

> கார் உற்பத்தியின் ஆரம்பக் காலங்களில், பியானோக்களைப்போலவே கார்களுக்கும் இறுதியில் வார்னிஷ் பூசப்பட்டது. மலிவான கார்களுக்கு வார்னிஷ் பூசுவதற்குப் பதினேழு நாட்களும், விலையுயர்ந்த கார்களுக்கு முப்பத்தைந்து நாட்களும் ஆயின. ஒருநாள் வண்ணப்பூச்சு விற்பன்னர்கள் அனைவரையும் அழைத்து, கார் உற்பத்தியில் அப்பகுதிக்கு ஆகும் நேரத்தைக் குறைக்க முடியுமா என்று நான் அவர்களிடம் கேட்டேன். இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னதாக வேண்டுமானால்

முடிக்க முடியலாம் என்று அவர்கள் நினைத்தனர்.

"ஒரு காருக்கு ஒரு மணிநேரத்தில் ஏன் வண்ணம் பூச முடியாது?" என்று நான் கேட்டேன்.

"வண்ணப்பூச்சு காயாது," என்று அவர்கள் கூறினர்.

நிபுணர்களால் கொடுக்க முடிந்த மிகச் சிறந்த அறிவுரை அதுதான். எனவே அக்கேள்வி என் மனத்தில் இன்னும் ஊஞ்சலாட, அதற்கான விடையை நான் தேடத் துவங்கினேன். ஒருநாள், நியூயார்க் நகரில் ஒரு நகைக் கடையில் உலோகப் பூச்சு செய்யப்பட்ட, பின்களைப் போட்டு வைப்பதற்கான தட்டுக்களைப் பார்த்தேன். அதில் ஒன்றை **11.50** டாலர்கள் விலை கொடுத்து வாங்கினேன். அத்தட்டுக்களை நியூஜெர்ஸியில் இருந்த ஒரு சிறிய பரிசோதனைக்கூடத்தில் தான் வாங்கியதாக அக்கடையின் உரிமையாளர் கூறினார். எனவே நான் அந்தப் பரிசோதனைக்கூடத்திற்குச் சென்றேன்.

ஒரு லிட்டர் உலோகப் பூச்சுத் திரவம் எனக்கு வேண்டும் என்று நான் கேட்டபோது, அங்கிருந்தவர் திடுக்கிட்டார். அதை நான் ஒரு காரில் பயன்படுத்த விரும்பியதாக நான் அவரிடம் கூறியபோது, "இது வேலை செய்யாது. இதை நீங்கள் உங்கள் ஸ்பிரே துப்பாக்கியில் போட்டால், தரையைத் தொடுவதற்கு முன்பாகவே இது காய்ந்துவிடும்," என்று அவர் கூறினார்.

"இது காயும் வேகத்தை உங்களால் குறைக்க முடியாதா?"

"சாத்தியமே இல்லை!"

அது சாத்தியமற்றது இல்லை என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன். ஒரு கேள்வி இன்னொரு கேள்விக்கு வழிவகுத்தது. இறுதியில், வண்ணப் பூச்சுக்களைத் தயாரித்த ஒருவருடன் சேர்ந்து வேலை செய்ததன் மூலம், ஒரு காரின்மீது ஸ்பிரே செய்யக்கூடிய அரக்கு ஒன்றை எங்கள் நிறுவனம் வாங்கியது. அதைக் கொண்டு ஒருசில மணி நேரங்களில் ஒரு காருக்கு முழுவதுமாக வண்ணப்பூச்சு செய்ய முடிந்தது. மட்டுப்படுத்தப்பட்ட சிந்தனை எங்களை முடக்கிப் போட்டிருக்கக்கூடும்.

காரில் சுயதுவக்கியை நாங்கள் முதன்முதலில் பொருத்தியபோது, டெட்ராய்ட் எடிசன் நிறுவனத்தினர் அமெரிக்க மின் பொறியாளர்கள் அமைப்பினருடன் ஒரு சந்திப்பில் ஈடுபட்டிருந்தனர். சுயதுவக்கியைப் பற்றி நான்

விளக்கமளிக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் என்னிடம் கேட்டுக் கொண்டனர். நானும் அதை முறையாகச் செய்தேன். ஆனால் பாதி விளக்கத்தில், மிகவும் கம்பீரமான தோற்றத்தைக் கொண்ட ஒருவர் எனது பேச்சை இடைமறித்தார்.

"இந்த சந்திப்புக்கூட்டம் நிறைவடைந்துவிட்டதாக நான் அறிவிக்கிறேன். தான் என்ன பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பது இந்த நபருக்குத் தெரியவில்லை. மின்பொறியியலின் அடிப்படை விதிகள் ஒவ்வொன்றையும் இவர் இழிவுபடுத்திவிட்டார்," என்று அவர் கூறினார்.

மட்டுப்படுத்தப்பட்ட சிந்தனைக்கு பலியான ஒருவர் அவர்.

எனவே, அபரிமிதத்தைத் தூண்டுவதற்கு நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும். சூழ்நிலைகளை மேம்படுத்திச் சிறப்புறச் செய்வதற்கு ஒரு வழி இருக்கிறது என்று உண்மையிலேயே நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும். உங்கள் மனத்தில் அதை உங்களால் சிந்திக்க முடிந்தால், அதை உங்களால் யதார்த்தமாக மாற்ற முடியும். நம்புங்கள், பிரார்த்தனை செய்யுங்கள், சிந்தியுங்கள், கொடுங்கள் - இவைதான் அபரிமிதத்தின் நான்கு தூண்கள். ஒரு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட சிந்தனையாளராக இருக்காதீர்கள்.

ஹாங்காங்கில் நான் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க நபரைச் சந்தித்தேன். அவரது பெயர் செள. சீன கம்யூனிஸ்டுகளிடமிருந்து தப்பி ஓடி வந்த ஓர் அகதி அவர். அதற்கு முன்பு, பழைய சீனாவில் அவர் ஒரு பணக்கார வியாபாரியாக இருந்தார். சுதந்திரத்தைப் பெரிதும் நேசித்த அவர் தனது குடும்பத்தினரை அழைத்துக் கொண்டு, கையில் சல்லிக்காசு இல்லாமல் சீனாவைவிட்டு வெளியேறினார். துணிச்சலும் இறைநம்பிக்கையும் அன்பும் நேர்மறைச் சிந்தனையும் மட்டுமே அவரிடம் எஞ்சியிருந்தன. பௌதீகரீதியாக அபரிமிதமாக வாழ்வது என்றால் என்ன என்பதை அவர் நன்றாகவே அறிந்திருந்தார். ஆனால் மிகவும் சிக்கனமாக வாழ்வது என்றால் என்ன என்பதை ஹாங்காங்கில் அவர் தெரிந்து கொண்டார். உண்மையில், அவர் பெரும் வறுமையில் இருந்தார்.

அவரும் அவரது குடும்பத்தாரும் கையில் பணமோ அல்லது பணத்திற்கு வழியோ இன்றி ஹாங்காங்கில் முதன்முறையாகக் கால் பதித்தபோது, தாங்கள் தங்குவதற்காக, அட்டைப் பெட்டிகளால் ஆன ஒரு சிறிய குடிசையை அவர் அமைத்தார். வீட்டிற்கு வெளியே திறந்த வெளியில் அவர்கள் அடுப்பு மூட்டி உணவைச் சமைத்தனர். அவர்கள் ஹாங்காங் வந்து பல வாரங்களுக்குப் பிறகு, ஒரு மாதத்திற்குப் பத்து ஹாங்காங் டாலர்கள் சம்பளத்தில் செளவிற்கு ஒரு சுமாரான வேலை

கிடைத்தது.

ஆனால் அது குறித்து அவர் வெறுப்போ அல்லது கோபமோ கொள்ளவில்லை என்பது இங்கு மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க ஒரு விஷயம். தனது சூழ்நிலையை மேம்படுத்துவதற்கு அவர் தன்னாலான அனைத்தையும் செய்தார். அவரது முயற்சிகள் தோல்வியடைந்தபோது, அந்தப் பின்னடைவுகளை அவர் பொருட்படுத்தாமல் இருந்தார். தனது மனநிலையை மாற்றி அபரிமிதமாகச் சிந்திப்பது எப்படி என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார். வெஸ்லீ என்ற கிராமத்தில் ஒரு தேவாலயத்தின் குடியிருப்புப் பணித்திட்டத்தில் தனது குடும்பத்திற்காக ஒரு சிறிய வீட்டை வாடகைக்கு எடுப்பதற்கு அவர் ஏற்பாடு செய்ய முயற்சித்தார். சௌ ஒரு கிறித்தவர். வெஸ்லீ கிராமமானது சிறிய குடில்கள் நிறைந்த ஓர் அருமையான சமூகத்தைக் கொண்டிருந்தது. அங்கிருந்த வீடுகள் குறிப்பாக அகதிகளுக்காகக் கட்டப்பட்டிருந்தன. இரண்டு அறைகளைக் கொண்ட குடில்கள் ஒரு பிரகாசமான மலைப்பகுதியில் அமைந்திருந்தன. அவை சுத்தமாகவும் கதகதப்பாகவும் வசீகரமாகவும் இருந்தன. அவற்றுக்கான வாடகை நாளொன்றுக்கு 8 அமெரிக்க சென்ட்டுகள். ஆனால் இது சௌவிற்குக் கட்டுப்படியாகவில்லை. எனவே அவரது கனவு நனவாகவில்லை.

ஆனாலும், அந்த வாடகையைக் கொடுப்பதற்கு வழி இருந்த அவரது நண்பர்களும் அண்டைவீட்டாரும் தங்கள் சாமான்களைக் கட்டியெடுத்துக் கொண்டு, வெஸ்லீ கிராமத்தின் மலையில் சிரமப்பட்டு ஏறிக் கொண்டிருந்த நாளன்று, அவர்களுக்கு உதவுவதற்காக சௌ அங்கு முதல் ஆளாக நின்றார். அவர்களது கனமான அட்டைப் பெட்டிகளை அவர் சுமந்து சென்றார். அவர் சிரித்துக் கொண்டும் பாடிக் கொண்டும், வெஸ்லீ கிராமத்தின் குடில்களில் குடியேறுவதற்குக் கொடுப்பினை இருந்த மக்களுடைய உடமைகளைச் சுமந்து சென்றார். அவர்கள் குறித்து அவர் மகிழ்ச்சி கொண்டார். வயதான பாட்டிகளுக்கும் இளம் குழந்தைகளுக்கும் அவர் உதவினார். தனது சொந்தக் குடும்பத்தை அங்கு குடியமர்த்த வேண்டும் என்று அவர் பெரிதும் விரும்பியபோதும், அதற்கு வசதி இருந்தவர்களுக்காக அவர் உண்மையிலேயே மட்டற்ற மகிழ்ச்சி அடைந்தார். எவ்வாறு அபரிமிதமாகச் சிந்திப்பது என்பதை அவர் அறிந்திருந்தார்.

சௌவின் நிலைமையும் அதிர்ஷ்டமும் படுகுழியில் இருந்தபோதும், அபரிமிதமான மகிழ்ச்சி, பிறருக்கு மனமுவந்து உதவும் சுயநலமின்மை, மற்றவர்கள் குறித்து நல்லெண்ணம், உற்சாகம் ஆகியவை சௌவிடம் இருந்தன என்பதுதான் என்னைப் பொறுத்தவரை இக்கதையில் உள்ள அற்புதமான அம்சம். இவரைப் போன்ற ஒருவரது ஆளுமை

மற்றவர்களுடைய நல்லெண்ணத்தைக் கவர்ந்திழுக்கும் தன்மை கொண்டது. இவரது பிரகாசமான முகத்தை நீங்கள் பார்க்க வேண்டும் - அவரைப் பார்த்தாலே உங்கள் இதயம் கனியும்.

சில நாட்களில், மாதத்திற்கு 35 ஹாங்காங் டாலர்கள் சம்பளத்தில் யாரோ ஒருவர் செளவிற்கு வேலை தேடிக் கொடுத்தார்கள். இது அவரது முந்தைய சம்பளத்தைவிட மூன்று மடங்கு அதிகம். அபரிமித வினியோக விதி பலனளித்துக் கொண்டிருந்தது. விரைவில், வெஸ்லி சமூகத்தின் குடியிருப்பில் ஒரு குடில் காலியானது. அங்கு குடிவருமாறு செளவிற்கும் அவரது குடும்பத்தாருக்கும் அழைப்பு வந்ததில் வியப்பேதும் இல்லை. என் வாழ்நாளில் நான் சந்தித்த மிக உன்னதமான ஆன்மாக்களில் ஒருவராக இந்தச் சீனர் எப்போதும் என் நினைவில் நிலைத்திருப்பார்.

மிகவும் நம்பிக்கையற்ற, அவலமான சூழல்களில் கூட அபரிமித விதி இயங்குகிறது என்பதை இவரது அனுபவம் தெளிவாகக் காட்டுகிறது. சூழ்நிலைகளை அற்புதமாக மேம்படுத்தக்கூடிய, மிக முக்கியமாக, சூழ்நிலைகள் குறித்து ஆக்கபூர்வமான மனப்போக்கை உருவாக்குகின்ற ஆற்றல்களை இது துண்டுகிறது. கொடுப்பதற்குத் தன்னிடம் ஏதும் இல்லாத ஒரு சமயத்தில்கூட செள மற்றவர்களுக்கு தாராளமாகக் கொடுத்தார். எனவே அவர் அபரிமிதமாகத் திரும்பப் பெற்றார். இந்தச் சிந்தனை மற்றும் வாழ்க்கை விதியைக் கொண்டு, மிகக் கடினமான சூழ்நிலைகளில்கூட ஒருவரால் படைப்புத்திறனுடன் செயல்பட முடியும்.

அபரிமித விதியுடன் நீங்கள் ஒத்திசைவாக இருக்கும்போது, நல்ல விஷயங்கள் உங்கள் வாழ்வில் அலைகளென உயர்ந்தெழும். உங்களால் கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாத அளவுக்கு நீங்கள் உணர்ச்சிரீதியாகவும் உடல்ரீதியாகவும் பௌதீகரீதியாகவும் செல்வந்தராக ஆவீர்கள். அபரிமித வாழ்க்கைக்குக் குறைவான வாழ்க்கையை இன்று நீங்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தால், இந்த அத்தியாயத்தை மீண்டும் படித்து ஆய்வு செய்து, உங்கள் சூழ்நிலைக்குப் பொருத்தமான, அபரிமிதத்தை தூண்டக்கூடிய ஒரு காரணியைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அதற்கு உங்களது முழு ஒத்துழைப்பையும் கொடுங்கள். அதனோடு இசைவாக வாழுங்கள், அதில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள், அதை உங்கள் பிரக்ஞையற்றச் சிந்தனைமுறையின் ஓர் அங்கமாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். உங்களது இந்தப் புதிய உத்திக்கு அதிக அளவில் முயற்சி தேவைப்படாமல் போகும்போது, இது நிகழ்ந்துவிட்டிருப்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். ஆறு மாதங்களுக்குள் உங்கள் வாழ்க்கை அபரிமிதமாகச் செழிப்புற்றிருக்கும் என்று என்னால் உறுதியாகக் கூற முடியும்.

7

நீங்கள் பயப்படும் விஷயம் குறித்து நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்

உங்கள் பயம் குறித்து உங்களால் ஏதேனும் நடவடிக்கை எடுக்க முடியும். உங்களால் அதிலிருந்து மீள முடியும். அதைச் செய்வதற்கு, இந்த இளம் கப்பற்படை அதிகாரி செய்ததுபோல நீங்களும் இறைநம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், அவ்வளவுதான்.

ஓர் எதிரியுடனான மோதல் பற்றிய உண்மைத் தகவல்களுடன்கூடிய அறிக்கையை எவ்வாறு அவர் சமர்ப்பிப்பாரோ, அதுபோலவே இக்கடிதத்தை அவர் எனக்கு எழுதினார்.

> நான் இந்தக் கப்பலின் உயரதிகாரிகளுள் ஒருவராக இருக்கிறேன். இதில் இன்பமும் பொறுப்பும் சம அளவில் உள்ளடங்கியுள்ளன. ஓர் இளம் அதிகாரியிடம் ஒப்படைக்கப்படுகின்ற ஓர் அருமையான வேலை இது. இந்த வாய்ப்புக் குறித்து நான் நன்றியுடன் இருக்கிறேன்.
>
> எனது பிரச்சனைகள் தோல்வி பயம், கவலைப் பழக்கம், தன்னம்பிக்கையின்மை ஆகியவற்றில் இருந்து மூளைவிடுகின்றன. இவை நானே என்மீது சுமத்திக் கொண்ட ஏகப்பட்டக் குறைபாடுகள் என்பதை நான் அறிவேன். இந்த பலவீனங்களிலிருந்து மீள்வதற்கு அல்லது இவற்றை மட்டுப்படுத்துவதற்கு நான் முயற்சித்துப் பார்த்த அனைத்து வழிமுறைகளிலும், எனக்கு வெற்றிகரமாகப் பலனளித்து

வந்துள்ளது இறைநம்பிக்கை மட்டும்தான்.

> இந்த உணர்தல்தான் உங்களைக் குறித்து என்னுள் நன்றியுணர்வைத் துளிர்விடச் செய்தது. கடவுளைச் சார்ந்து இருப்பதன் சக்தியை நீங்கள் மிகவும் எளிமையாக, புரியக்கூடிய, நம்பக் கூடிய விதத்தில் காட்சிப்படுத்தி உள்ளதற்கு நான் உங்களுக்கு என்றென்றும் நன்றி உடையவனாக இருப்பேன். கடந்தகாலத்தில் நான் ஒரு சந்தேகப் பேர்வழியாக இருந்து வந்திருந்தேன். ஆனால், சந்தேகம் கொள்வது அறிவற்றச் செயல் மட்டுமின்றி, அது சாத்தியமற்றது என்ற நிலையையும் நீங்கள் உருவாக்கியுள்ளீர்கள். உங்களிடமிருந்து நான் கைவசப்படுத்தி இருக்கின்ற வலிமை எனது வாழ்க்கையை வளப்படுத்தி, இதுவரை நான் அறிந்திராத மகிழ்ச்சியை எனக்குச் சாத்தியமாக்கியுள்ளது.

பயத்தின்மீது நீங்கள் எவ்வளவு நேரத்தையும் ஆற்றலையும் செலவிடுகிறீர்கள்?

சிறிதளவுகூடச் செலவிடுவதில்லையா? பயத்தை மறைக்க எந்தவிதமான மூடநம்பிக்கையையும் நீங்கள் பின்பற்றுவது இல்லையா? எந்தக் காரணமும் இன்றி உங்கள் இதயம் திடீரென்று படபடத்ததை நீங்கள் எப்போது உணர்ந்தீர்கள்? இரவில் நடுக்கத்துடனும் உலர்ந்த வாயுடனும் கண்விழித்தபோதா? அல்லது உங்களுக்கு வாடிக்கையாளராக ஆகக்கூடிய சாத்தியக்கூறு இருந்த ஒருவரைச் சந்திக்கச் சென்றபோதா?

நாம் ஆர்வமிக்க ஒரு சந்ததியினர். ஒரு குறிப்பிடத்தக்க அளவுக்கு பூமியின் வளங்களை நாம் உருவாக்கியிருக்கிறோம், தமது அறிவியலறிவை மேம்படுத்தி முன்னேற்றியிருக்கிறோம். நாம் பல்வேறு பகுதிகளில் மேதைகளாக இருக்கிறோம். ஆனாலும் நமது கவலைகளை நாம் உண்மையில் வெற்றி கொள்ளவில்லை. நாம் இன்னும் பயத்திலேயே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்.

உண்மையில், நமது தலைமுறையினர் மிகவும் பயந்து போயிருக்கின்றனர். பிரெஞ்சு நூலாசிரியரான ஆல்பர்ட் காமு இக்காலகட்டத்தை 'அச்ச நூற்றாண்டு' என்று அழைக்கிறார். 'பதற்ற சகாப்தம்' என்ற ஒரு நவீன சிம்பொனி இசைகூட இருக்கிறது.

சாதாரணமான, பழைய பயங்கள் மட்டுமல்லாமல், பெருங்கடல்களின் குறுக்காகச் சென்று தாக்கக்கூடிய அணுகுண்டுகள் குறித்த ஒரு புதிய, பெரிய பயத்துடன் இப்போது நாம் வாழ்கிறோம். அணுகுண்டுகள் ஒருபோதும்தாக்காவிட்டாலும் கூட, நமக்கும் நமது

எதிர்கால சந்ததியினருக்கும் பெரும் பாதிப்புகளைக் கொண்டு வரக்கூடிய, கண்ணுக்குப் புலப்படாத, கெடுநோக்குடன்கூடிய ஒரு கொலையாளி இருப்பது பற்றி நம்மால் கவலைப்பட முடியும். சமீபத்தில் ஓர் அறிவியலறிஞர், "அணுகுண்டு, விண்வெளி ஏவுகணைகள், மற்றும் அழிவுபூர்வமான கருவிகள் ஒவ்வொன்றாலும் உருவாக்கப்பட்ட, சுதந்திரமாக மிதந்து திரிந்து கொண்டிருக்கின்ற ஒரு கவலை நம்மிடம் குடிகொண்டுள்ளது," என்று கூறினார்.

"சுதந்திரமாக மிதந்து திரிந்து கொண்டிருக்கின்ற கவலை!" நமது காலகட்டத்தின் பயத்தை விவரிப்பதற்குப் பொருத்தமான வழியல்லவா இது! புலியின் உறுமலைக் கேட்டபோது குகைமனிதன் உணர்ந்த பயம் இதுவல்ல. அவனுக்கு ஏற்பட்ட பயம் அவனை அங்கிருந்து ஓடத் தூண்டியது. அவன் சற்றுத் துணிச்சல்காரனாக இருந்தால், ஒரு கம்பின் முனையில் ஒரு கல்லைக் கட்டி, அதைக் கொண்டு அந்தப் புலியைக் கொன்று, அதன் தோலைத் தனக்கு ஆடையாக ஆக்குவதற்கு அது அவனைத் தூண்டியிருக்கும். பயத்தின் அடிப்படையான, அசலான குறிக்கோள் இதுதான். நமது உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்கு நம்மைச் செயலில் இறங்க வைப்பதுதான் அதன் குறிக்கோள். என்றென்றும் இருந்து வந்துள்ளதைப்போலவே இன்றும் பயம் பயனுள்ளதாகவே இருக்கிறது. நமது கார்களின் டயர்கள் தேய்ந்துவிட்டனவோ என்ற பயத்தில் அவற்றை நாம் பரிசோதிக்கும்போது, பயத்தை நாம் ஆரோக்கியமாகப் பயன்படுத்துகிறோம்.

ஆனால் நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள் நமது நேரத்தையும் வலிமையையும் இவ்வகையான பயத்தில் செலவிடுவதில்லை. பெயர் சொல்வதற்குக் கடினமான, அசௌகரியமான, தெளிவற்ற ஒரு கவலையால் நாம் இன்று பெருமளவில் தாக்கப்படுகிறோம். இந்த பயத்தை நம்மால் எதிர்த்துத் தாக்க முடியவில்லை. ஏனெனில், எது குறித்து நாம் பயப்படுகிறோம் என்று நமக்கு உறுதியாகத் தெரியவில்லை. ஒருவேளை நாம் பல்வேறு விஷயங்களைக் கண்டு பயப்படுகிறோமோ என்னவோ. அவற்றில் எதுவொன்றை எதிர்த்து நிற்பதும் வீணானது என்று நாம் நம்புகிறோம் போலும். நம்மில் பெரும்பான்மையானவர்களுக்கு, பயம் என்பது, நாம் நடவடிக்கை எடுக்கக்கூடிய, நம்மால் திட்டவட்டமாக ஏதேனும் செய்ய முடிகின்ற ஒரு குறிப்பிட்டப் பிரச்சனை அல்ல. மாறாக, நம்மால் எட்டிப் பிடிக்க முடியாத, நாம் செய்யும் அனைத்திலும் ஓர் இருண்ட நிழலைப்போர்த்துகின்ற, நமது தலைக்கு மேலே வட்டமிடுகின்ற விஷ மேகம் அது.

இது ஒரு தெளிவற்ற, நீக்கமற நிறைந்துள்ள அச்ச உணர்வு. சில நாட்களுக்கு முன்பு, கேன்சாஸ் மாநிலத்திலுள்ள விச்சிடா நகரில் நான் சொற்பொழிவாற்றிக் கொண்டிருந்தேன். பிறகு அங்கிருந்து சின்சினாட்டி நகருக்கு நான் விமானத்தில் செல்ல வேண்டியிருந்தது. அந்த 700 மைல் பிரயாணத்திற்கு, பீச் விமான நிறுவனத்தின் உரிமையாளரான திருமதி ஆலிவ் ஆன் பீச் எனக்கு ஒரு விமானத்தையும் ஒரு விமானியையும் கொடுத்து உதவினார். நாங்கள் மிஸிசிப்பி நதிக்கு மேலே பறந்து கொண்டிருந்தபோது, நல்ல வெய்யிலாக இருந்த வானம் மங்கலாக மாறியது.

"நிலத்தின் வெப்பமும் தூசியும் புகையும் சேர்ந்து அடிக்கடி இத்தகைய ஒரு தாழ்வான மூட்டத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. நாம் இதற்கு மேலே சென்றாக வேண்டும். நாம் இன்னும் ஆயிரம் அடிகள் உயரே சென்றால் இந்த மூட்டத்திற்கு மேலே சென்றுவிடலாம்," என்று என் விமானி கூறினார்.

நாங்கள் முற்றிலும் வித்தியாசமான ஓர் உலகிற்குள் நுழைந்திருந்தோம். அது தெளிவாகவும் வெகுதூரம்வரை நன்றாகப் பார்க்க முடிந்த ஒன்றாகவும் இருந்தது. நமது சிந்தனையிலும் நாம் இதைத்தான் செய்ய வேண்டும். நாமாகவே நம்மீது திணித்துக் கொண்ட மங்கலான பய எண்ணங்களுக்கு மேலே நமது சிந்தனைகளை உயர்த்த வேண்டும். பயம், கவலை, குழப்பம் ஆகியவற்றால் ஆன மேகமூட்டத்திற்கு மேலே, நம்மால் தெளிவாகவும் அறிவுபூர்வமாகவும் சிந்திக்க முடிகின்ற உயரத்திற்கு நாம் உயர வேண்டும்.

பயம் குறித்து ஏதேனும் செய்வது மிகவும் முக்கியம். பயம் உங்கள் மகிழ்ச்சியின் எதிரி. அது உங்களது சிந்தனைத் திறனை பாதிக்கிறது. இதனால் உங்கள் செயற்திறனும் பாதிக்கப்பட்டு, உங்களது ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்து ஏற்படுகிறது.

எனது இதய மருத்துவரும் நல்ல நண்பருமான டாக்டர் லூயிஸ் பிஷப் இவ்வாறு கூறுகிறார்: "மன இறுக்கத்தாலும் கவலையாலும் இதயப் பிரச்சனைக்கான ஏராளமான அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன என்பதைப் பொதுவாக யாரும் உணர்வதில்லை. மக்களிடையே கவலை பரவலாக இருக்கின்றது. கவலையானது நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கு உங்களைத் தூண்டுவதால் ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு கவலை எல்லோருக்கும் நல்லது என்று கூறப்படுகிறது. ஆனால் அதே சமயம், அது உங்களை முற்றிலுமாக முடக்கிவிடக்கூடும். உங்கள் உடலின் ஒவ்வோர் உறுப்பையும் பாதிக்கின்ற அறிகுறிகளை அது உருவாக்கக்கூடும்.

"கவலைக்கு உங்கள் இதயம் பல்வேறு வழிகளில் செயல்விடை

அளிக்கிறது. உங்கள் இதயத் துடிப்பு குறிப்பிடத்தக்க அளவு அதிகரிக்கக்கூடும்; அதன் சீரான துடிப்பு பாதிக்கப்படக்கூடும். மன அழுத்தம் ஏற்படுத்துகின்ற அல்லது கவலை தருகின்ற ஒரு சூழ்நிலை இதயத்தின் இயக்கத்தில் ஒரு தீவிரமான கோளாறை ஏற்படுத்தக்கூடும். இதயத்தின் ரத்த நாளங்களில் ரத்தம் மிகவும் குறைவாகப் பாய்வதற்கும் இது காரணமாக அமையக்கூடும், குறிப்பாக நடுத்தர வயதினரிடையே. இதயத்திற்கு ரத்தத்தைக் கொண்டு போகின்ற நாளங்களில் ஏதேனும் ஒன்று மூடிவிடக்கூடிய அபாயமும் மன இறுக்கத்தால் உருவாகிறது."

"பாக்டீரியாக்களும் பிற நுண்ணுயிரிகளும் எப்போதும் கவலைப்படுகின்ற மக்களை எளிதில் தாக்குகின்றன," என்று லாஸ் ஏஞ்சலீஸ் நகரில் அமைந்த கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தின் உளவியல் பேராசிரியரான டாக்டர் லியோ ராஞ்சல் கூறியதாக லாஸ் ஏஞ்சசீஸ் டைம்ஸ் பத்திரிகை கூறுகிறது.

ஆனால் நீங்கள் பயப்பட வேண்டியதில்லை. பயத்தை வெற்றி கொள்வதற்கான சக்தி உங்களிடம் இருக்கிறது. பயம் உங்களுக்குத் தீங்கு ஏற்படுத்த நீங்கள் அனுமதிக்க வேண்டியதில்லை. உண்மையில், நீங்கள் மனது வைத்தால், எது குறித்து நீங்கள் பயப்படுகிறீர்களோ, அது குறித்து ஆக்கபூர்வமாக உங்களால் ஏதேனும் செய்ய முடியும். இதைச் செய்வதற்கான திறன், நேர்மறைச் சிந்தனையின் மாபெரும் விளைவுகளில் ஒன்று. நேர்மறைச் சிந்தனையைக் கொண்டிருப்பவர்களிடம் ஓர் உறுதியான மனக்கட்டுப்பாடு இருக்கும். உங்கள் எண்ணங்களை நீங்கள் கட்டுப்படுத்தும்போது, பயம் மற்றும் கவலை உட்பட, உங்களது அனைத்து உணர்ச்சிகளையும் உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

பிலடெல்பியாவைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்ணிடமிருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. அவரது இளவயது மகனான கார்ல் அதிகமாக பயப்படுபவனாக இருந்தான். இரவில் அவனுக்குக் கொடுங்கனவுகள் வந்தன. அவன் தனது விளையாட்டுத் தோழர்களைக் கண்டு பயந்தான். அவன் மிகவும் மெலிந்துவிட்டிருந்தான். அதோடு, எப்போதும் களைப்பாகவே இருந்தான். தான் என்னை வந்து பார்க்க முடியுமா என்று அப்பெண்மணி தெரிந்து கொள்ள விரும்பினார். பயத்தால் நடுங்கிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு சிறுவனைவிட வருத்தம் தரக்கூடிய விஷயம் வேறு எதுவாகவும் இருக்க முடியாது. எனவே நான் அவனுக்கு உதவி செய்ய விரும்பினேன். நாங்கள் எங்கள் சந்திப்பிற்கு ஒரு நாளைக் குறித்தோம்.

அன்றைய தினம் வசந்தகாலத்தின் ஒரு நாளைப்போல மிகவும் அழகாக இருந்தது. அது வழக்கத்திற்கு மாறாக இருந்தது. ஏனெனில்

அன்று ஜனவரி பதினைந்தாம் நாள். அப்பெண் என் அலுவலகத்திற்குள் நுழைந்தபோது (கார்ல் அவருடன் இருக்கவில்லை), அன்றைய தினம் மிகவும் அழகாக இருந்ததாக நான் தற்செயலாக அவரிடம் குறிப்பிட்டேன்.

"மோசமான வானிலை. வருடத்தின் இப்பகுதியில் இவ்வளவு வெப்பமாக இருப்பது ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதல்ல. ஜனவரியில் தொடர்ந்து வெப்பம் நீடித்தால், சளி பிடிப்பதற்கான வாய்ப்புகள் மிகவும் அதிகம்," என்று அவர் கூறினார்.

அது துவக்கம் மட்டும்தான். இப்பெண் எல்லாவற்றைக் குறித்தும் பயந்தார். எங்கள் உரையாடலின் முதல் ஐந்து நிமிடங்களில், தனது மகனைத் தாங்கள் தங்கியிருந்த ஹோட்டலிலேயே விட்டுவிட்டு வந்திருந்ததாக அவர் குறிப்பிட்டார். தெருக்களில் இருந்த 'அழுக்கான' காற்றைக் கண்டு அவர் பயந்தார். தெருக்களில் தான் பார்த்த 'அன்னியர்களை'க் கண்டு அவர் பயந்தார். காதுகளில் அழுத்தம் ஏற்பட்டுவிடக்கூடும் என்ற பயத்தில் எம்பயர் ஸ்டேட் கட்டிடத்திற்கு மேலே சென்று பார்க்க அவர் பயந்தார். அவரது பேச்சு இவ்வாறுதான் இருந்தது. நாங்கள் சிறிது நேரம் இப்படியே பேசிய பிறகு, கார்லைப் பற்றி நான் அவரிடம் குறிப்பிட்டேன். அவனது பிரச்சனை தனித்துவமானது அல்ல என்று நான் அவரிடம் கூறினேன்.

"பல குழந்தைகள் பயப்படுகின்றனர். அந்த பயங்கள் எங்கிருந்து வருகின்றன என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?" என்று நான் கேட்டேன்.

இப்பெண்ணுக்கு அதற்கான விடை தெரியவில்லை. குழந்தைகள் பயங்களுடன் பிறந்ததாக அவர் நினைத்தார்.

"இல்லவே இல்லை. பெரும்பாலான பயங்களை அவர்கள் தங்களைச் சுற்றி இருக்கும் மக்களிடம் இருந்துதான் கைவசப்படுத்துகின்றனர். இதில் பெற்றோர்கள் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள்," என்று நான் கூறினேன்.

"கார்ல் தனது பயங்கனை என்னிடமிருந்து பெறுவதாக நீங்கள் கூறுகிறீர்களா?" என்று அவர் கேட்டார்.

"இதில் வெட்கப்படுவதற்கு எதுவுமில்லை என்று நான் உங்களுக்கு உறுதியளிக்க விரும்புகிறேன். மனித இயல்பு இவ்வாறுதான் செயல்படுகிறது. உங்களுடைய பயங்களை நீங்கள் உங்கள் பெற்றோரிடமிருந்து பெற்றிருக்கக்கூடும், அவர்கள் தங்களது பெற்றோரிடமிருந்து அவற்றைப் பெற்றிருக்கக்கூடும். இது இப்படியே தொடர்கிறது. இந்தச் சங்கிலையை உடைப்பதுதான் முக்கியமான விஷயம்," என்று நான் பதிலளித்தேன்.

"எவ்வாறு நான் அதைச் செய்வது?"

"நேர்மறைச் சிந்தனையைக் கொண்டுதான்! பயம் ஓர்

எதிர்மறையான எண்ணம். அதைக் களைவதற்கான ஓர் உதவிகரமான வழி, உங்கள் மனத்தை ஒரு தராசைப்போல நினைத்துக் கொள்வது. தராசின் ஒரு தட்டில் உங்களது அனைத்து எதிர்மறை எண்ணங்களும் இருக்கின்றன. இன்னொரு தட்டில் அனைத்து நேர்மறை எண்ணங்களும் இருக்கின்றன. இப்போது உங்களது தராசு முற்றிலும் சமநிலையிழந்து தாறுமாறாக இருக்கிறது. உங்களது எதிர்மறை எண்ணங்கள் உங்களது நேர்மறை எண்ணங்களைவிட அளவுக்கதிகமாக உள்ளன. இது உங்கள் மகனிடம் பிரதிபலிக்கிறது. உங்களுடைய பயங்களைக் குறைப்பதுதான் இதற்கான ஒரே தீர்வு.

"இந்த வழிமுறையை முயற்சித்துப் பாருங்கள். அடுத்த முறை ஓர் எதிர்மறையான எண்ணம் உங்களுக்குள் தலைதூக்கும்போது, அடுத்தத் தட்டில் ஒரு நேர்மறையான சிந்தனையை வையுங்கள். உதாரணத்திற்கு, வானிலையை எடுத்துக் கொள்வோம். இன்று ஓர் அழகான நாள். நீங்கள் இங்கிருந்து வெளியே செல்லும்போது, 'எவ்வளவு ஆரோக்கியமூட்டுகின்ற ஒரு நாள் இது! வானம் இன்று வழக்கத்தைவிட மிகவும் தெளிவாக இருக்கிறது. கார்லை எம்பயர் ஸ்டேட் கட்டிடத்திற்கு மேலே கூட்டிச் சென்று அங்கிருத்து நகரத்தைப் பார்க்க வைப்தற்கு ஒரு சிறந்த நாள் இது,' என்று நீங்கள் உங்களிடம் கூறிக் கொள்ளுங்கள்.

இப்பெண் சந்தேகத்துடன் சிரித்தார். "இது உண்மையிலேயே பலனளிக்கும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?" என்று அவர் கேட்டார். "ஆமாம், இது நிச்சயமாகப் பலனளிக்கும். உங்களது உணர்ச்சித் தராசு முற்றிலும் சமநிலைக்கு வரும்வரை தொடர்ந்து இதே மனப்போக்கைக் கொண்டிருங்கள். பிறகு, உங்களது நேர்மறை எண்ணங்கள் உங்களது எதிர்மறை எண்ணங்களைவி மிகவும் அதிகமாக ஆகும்வரை தொடர்ந்து இதே மனநிலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குறைந்தது மூன்று மாதங்களுக்கு இதை நீங்கள் செய்து முடித்தப் பிறகு, கார்லின் பயங்கள் எப்படி இருக்கின்றன என்று எனக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்," என்று நான் பதிலளித்தேன்.

ஆறு மாதங்கள் வரை அவரிடமிருந்து எனக்கு எந்தத் தகவலும் வரவில்லை. ஆனால் அவர் உண்மையிலேயே அதைப் பரிசோதித்துப் பார்த்திருந்தார். ஒருவழியாக அவர் எனக்குக் கடிதம் எழுதியபோது, ஓர் ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான உற்சாகம் அவரது கடிதத்தில் பிரதிபலித்தது. அவர் அதில் இவ்வாறு கூறியிருந்தார்:

> பயங்களைக் குறைப்பது குறித்த இந்த எளிய திட்டம் எங்கள் வாழ்வில் ஏற்படுத்தியுள்ள அற்புதமான விளைவை நீங்கள் நம்ப மாட்டீர்கள். எங்கள் பயங்களுடன் நாங்கள் கடுமையாகப் போராட வேண்டியிருந்தது. ஆனால் இப்போது அவை நன்றாகக்

> கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. கார்ல் இப்போது அதிக ஆசுவாசமாக இருக்கிறான், தனது விளையாட்டுத் தோழர்களோடு நேரத்தைக் குதூகலமாகச் செலவிடுகிறான். அவனுக்கு இப்போது எது குறித்தும் பயமோ அல்லது மன இறுக்கமோ ஏற்படுவதில்லை. சுவீகரிக்கப்பட்ட பயங்களை உள்ளடக்கிய சங்கிலியை ஒருவழியாக நான் உடைத்துவிட்டதாக உணர்கிறேன். என்னுடைய பயங்களை நான் முழுவதுமாக வெற்றி கொண்டுவிட்டேன் என்று வெகு விரைவில் உங்களிடம் என்னால் தெரிவிக்க முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

இங்கு செயல்படுத்தப்பட்ட அடிப்படை யோசனை, பயங்களைக் கையாள்வது தொடர்பான பிரச்சனைக்கான ஒரு மறைமுகமான அணுகுமுறையாகும். கவலையையும் பயத்தையும் நேரடியாகக் கையாள்வதற்கு பதிலாக, பயங்களை வெளியேற்றுவதற்கான மறைமுகமான வழிமுறையை நான் இதில் முயற்சித்துப் பார்த்தேன். ஏனெனில், அவற்றை நேரடியாகக் கையாளும்போது, அவை அவ்வளவு சுலபமாக நமக்கு அடிபணிந்துவிடுவதில்லை.

உங்களிடமிருந்து பயங்களைக் களைவதற்கான மிகச் சிறந்த உத்திகளில் ஒன்று இது. உங்கள் மன உறுதியைக் கொண்டு பயங்களை வலுக்கட்டாயமாக வெளியேற்ற முயற்சிப்பதைவிடச் சிறந்தது இது. வலுக்கட்டாயமான முயற்சி எப்போதும் பலவீனமானதுதான். இறைநம்பிக்கை உங்களுக்காக வேலை செய்வதற்கு அனுமதியுங்கள். உங்கள் பயங்கள் உங்கள் மனத்திலிருந்து ஓடிச் சென்றுவிடும் அளவுக்கு உங்கள் மனத்தைப் பெருமளவு இறைநம்பிக்கையால் நிரப்புங்கள். இவ்வழியின் மூலம், உங்களால் உங்களுக்குச் செய்ய முடியாததைக் கடவுள் சக்தி உங்களுக்காகச் செய்து கொடுக்கும். கடவுளின் சக்தியை நம்புவதும், அது குறித்து விசுவாசத்துடன் இருப்பதும், அதற்கு அடிபணிவதும்தான் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய விஷயங்கள். கடவுளின் அபாரமான வலிமை உங்களை பயத்திலிருந்து உயர்த்தட்டும்.

தங்கள் பயங்களைக் கையாள்வதில் இந்த நேர்மறைச் சிந்தனைக் கொள்கையைப் பயன்படுத்தியுள்ளவர்கள் அற்புதமான விளைவுகளைப் பெற்றுள்ளனர். ஆனால் உங்கள் மனத்தை இந்த அளவுக்கு இறைநம்பிக்கையால் எவ்வாறு நிரப்புவது? 'கடவுளின் இருத்தலைக் கடைபிடிப்பது' என்று நான் அழைக்கின்ற ஒரு வழிமுறை உள்ளது.

எடுத்துக்காட்டாக, கலிபோர்னியா மாநிலத்திலுள்ள ஓக்லேன்ட் நகரைச் சேர்ந்த திருமதி கிரேஸ் லிச்சென்ஸ்டைனிடம் இருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. வழக்கமாக பீதியையும் பயத்தையும் தோற்றுவிக்கக்கூடிய ஒரு சூழ்நிலையை இதே நேர்மறை உத்தியைக்

கொண்டு ஒரு பெண்மணி எவ்வாறு கையாண்டார் என்று அவர் அதில் குறிப்பிட்டிருந்தார்.

> பலமாடிக் கட்டிடம் ஒன்றில் ஒரு பெண்மணி லிஃப்டில் சென்று கொண்டிருந்தபோது, இரண்டு தளங்களுக்கு நடுவே அந்த லிஃப்ட் நின்றுவிட்டது. கட்டிடத்தின் மேலாளர் அவரைத் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டு, அவர் தனியாக இருந்தாரா என்று அவரிடம் கேட்டார். "இல்லை, நான் தனியாக இல்லை," என்று அப்பெண்மணி பதிலளித்தார். லிஃப்ட் வெகு சீக்கிரம் பழுது பார்க்கப்பட்டுவிடும் என்றும், அவர் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை என்றும் அந்த மேலாளர் அப்பெண்ணுக்கு உறுதியளித்தார்.
>
> இறுதியில் அந்த லிஃப்ட் பழுது பார்க்கப்பட்டு, அதன் கதவு திறக்கப்பட்டபோது, அப்பெண் தனியாக இருந்ததை அந்த மேலாளர் கவனித்தார். அப்பெண்ணை ஆச்சரியத்துடன் பார்த்த அவர், "நீங்கள் தனியாக இருக்கவில்லை என்று கூறினீர்களே?" என்று கேட்டார்.
>
> "ஆமாம், நான் தனியாக இருக்கவில்லை. கடவுள் என்னுடன் இருந்தார்," என்று அப்பெண் பதிலளித்தார்.

நிரந்தராக பய எண்ணங்களுடன் வாழும் எத்தனைப் பேரால், இப்பெண்ணைப்போல் அமைதியாக விடையளித்திருக்க முடியும்? கடவுள் உங்களுடன் இருப்பதாக நம்புவதில் ஓர் ஆழமான சௌகரியமும் பாதுகாப்பும் இருக்கிறது. "நான் தனியாக இல்லை," என்பதுதான் இவ்வுலகிலேயே மாபெரும் சௌகரியமாகும். இதை நீங்கள் மனதார அறியும்போது, உங்கள் பயங்கள் உங்கள்மீது கொண்டிருக்கும் பிடி மெல்ல மெல்லத் தளர்ந்து இறுதியில் மறைந்துவிடும்.

அடுத்த முறை நீங்கள் பயப்படும்போது, அடுத்த முறை உங்கள் இதயம் படபடக்கும்போது, அல்லது கவலை உங்கள் மனத்தைக் கவ்வும்போது, தன்னம்பிக்கையை உருவாக்குகின்ற இந்த பைபிள் வார்த்தைகளைத் தொடர்ந்து கூறுங்கள்: "நீ பயப்படாதே; நான் உன்னுடன் இருக்கிறேன்." இவ்வார்த்தைகளை மீண்டும் மீண்டும் உங்களிடம் கூறுங்கள். கடவுள் உண்மையிலேயே உங்களுடன் பேசிக் கொண்டிருப்பதுபோல் கவனமாகக் காதுகொடுத்துக் கேளுங்கள். அவர் உண்மையிலேயே உங்களிடம் பேசிக் கொண்டிருக்கிறார். எனவே அவரது இருத்தலை உணர முயற்சி செய்யுங்கள். ஓர் உறுதியான நம்பிக்கையுடன் இதை உங்களால் செய்ய முடியும்போது, உங்களுடைய

பயங்களிலிருந்து நீங்கள் விடுபடுவீர்கள்.

வாழ்வின் மிகப் பெரிய நெருக்கடிகளில், அவற்றைச் சமாளித்துத் தாக்குப்பிடிப்பதற்கு மக்களுக்குக் கடவுளின் இருத்தல் பற்றிய உணர்வு உண்மையிலேயே தேவைப்படும்போது, அவர்களால் அதைப் பெற முடியும். பெல்ஜியம் நாட்டில், முன்பு ஒரு காலத்தில் பிரபல ஜெர்மானியச் சிறையாக இருந்த ஓர் இடத்திற்கு நான் விஜயம் செய்தேன். இது ஆன்ட்வெர்ப் நகருக்கும் பிரஸ்ஸல்ஸ் நகருக்கும் இடையே இருந்தது. அதன் பெயர் பிரீன்டாங்க். இதை ஒரு புனித நினைவு இடமாக பெல்ஜிய அரசாங்கம் பராமரித்து வருகிறது. அதன் கொடி அங்கு பெருமையாகப் பறந்து கொண்டிருக்கிறது.

ஜெர்மனி பெல்ஜியத்தை ஆக்கிரமித்திருந்தபோது, ஜெர்மனியின் கொடுங்கோலை எதிர்த்துத் துணிச்சலாகக் குரல் கொடுத்த, விசுவாசமான, தேசப்பற்றுக் கொண்ட பெல்ஜியக் குடிமக்களை ஜெர்மானியப் படையினர் பிரீன்டாங்கிற்குக் கொண்டு வந்து கொடூரமான சிறைகளில் விலங்குகளைப்போல் அடைத்து வைத்து, வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாத கொடுமைகளுக்கும் சித்தரவதைகளுக்கும் அவர்களை ஆட்படுத்தி, அவர்களுடைய உணர்வுகளைச் சிதைத்தனர். ஆனால் அந்தச் சிறைக் கைதிகள் இவை அனைத்தையும் சமாளித்து நிமிர்ந்து நின்றனர். அந்நாட்களில் இருந்ததுபோலவே விட்டு வைக்கப்பட்டுள்ள இருண்ட, ஈரக்கசிவான, பொலிவற்றப் பாதைகள் வழியாகக் கடந்து செல்லும்போது, மனிதனின் தரக்குறைவு குறித்த ஒரு மோசமான உணர்வையும், அதே சமயத்தில், மனிதனின் மகத்துவம் குறித்த ஓர் உன்னதமான உணர்வையும் ஒருவரால் உணர முடியும்.

நான் எங்கள் வழிகாட்டியிடம், "இவ்வளவு கொடூரமான ஒன்றை எதிர்த்து மக்களால் எப்படிப் போராட முடிந்தது?" என்று கேட்டேன்.

"இதற்கான விடையை நான் உங்களுக்குக் காட்டுகிறேன்," என்று அவர் கூறிவிட்டு, மிகவும் இருட்டாக இருந்த ஒரு சிறைக்கு மீண்டும் எங்களை அழைத்துச் சென்றார். அங்கு ஒரு மூலையில் இருந்த ஒரு கல்லில், ஏசுபிரானின் முகம் கிறுக்கலாக வரையப்பட்டிருந்தது. "இங்கிருந்த கைதிகளின் நிலைமை மிகவும் மோசமடையத் துவங்கியபோது, அவர்கள் ஒவ்வொருவராக இங்கு வந்து, தங்கள் கைகளை ஏசுபிரானின் முகத்தின்மீது வைத்தனர். தாங்கள் தனியாக இருக்கவில்லை என்று அவர்கள் தங்களுக்குத் தாங்களே நினைவுபடுத்திக் கொள்வதற்குத் தேர்ந்தெடுத்த ஒரு வழி இது."

அந்த வழிகாட்டி தொடர்ந்து இவ்வாறு கூறினார்: "ஒருநாள் இரவில் ஜெர்மானியர்கள் எங்கள் வீட்டிற்கு வந்து எங்கள் தந்தையைக் கூட்டிச்

சென்றனர். அதன் பிறகு நாங்கள் அவரை ஒருபோதும் பார்க்கவே இல்லை. அவர் ஒருவேளை இங்கு இறந்திருக்கக்கூடும் என்று போர் முடிந்த பிறகு நாங்கள் கேள்விப்பட்டோம், ஆனால் எகங்களால் அதை உறுதிப்படுத்த முடியவில்லை. ஏசுபிரானின் முகத்தை உணர்வதற்காக இச்சிறைக்கு வந்தவர்களில் அவரும் ஒருவர் என்று எங்களிடம் கூறப்பட்டது. அவர் ஓர் உண்மையான கிறித்தவராக இருந்ததால், அவர் நிச்சயமாக அதைச் செய்திருப்பார் என்று நான் நம்புகிறேன். தான் அனுபவிக்க வேண்டியிருந்த துன்புறுத்தல்கள் குறித்து என் தந்தை பயமின்றி இருப்பதற்கு ஏசுபிரான் என் தந்தையுடன் இருந்தார் என்ற எண்ணம் எனக்கு நிம்மதியளிக்கிறது."

பயத்திற்கான எப்பேற்பட்ட விடை அது. நாம் தனியாக இல்லை! இது ஒரு நேர்மறையான, உறுதியான நம்பிக்கையாக ஆகும்வரை இந்த மாபெரும் உண்மையைக் கடைபிடியுங்கள். நான் தனியாக இல்லை. இந்த எண்ணத்தை முறியடிக்கும் அளவு சக்திவாய்ந்த பயம் இவ்வுலகில் எதுவும் கிடையாது.

பயத்தை வெற்றி கொள்வதற்கு பீதியடையாமல் தெளிவாக இருப்பது முக்கியம். உங்களால் அமைதியாகச் சிந்திக்க முடிந்தால், உங்களால் அறிவுபூர்வமாகச் சிந்திக்க முடியும். இதை உங்கனால் செய்ய முடிந்தால், உங்களால் சிறப்பாகச் சமாளிக்க முடியும். உங்கள் எண்ணங்கள் மூலமாக மட்டுமே கடவுளால் உங்களுக்கு வழிகாட்ட முடியும், உங்களை வழிநடத்துவதற்கு உங்களது பீதிமயமான எண்ணங்கள் அவருக்குக்கூட இடைஞ்சலாக இருக்கும். ஆனால் நேர்மறைச் சிந்தனையை நீங்கள் கடைபிடிக்கும்போது, நீங்கள் அமைதியாக இருப்பதற்குக் கடவுள் உங்களுக்கு உதவுவார். ஒரு வானொலி நிகழ்ச்சியில், நேர்மறைச் சிந்தனையின் சில குறிப்பிட்ட அம்சங்களை விவரித்துப் பேசியபோது நான் இவ்வாறு கூறினேன்: "பைபிளில் லூக்காவில்,

ஒன்பதாவது அதிகாரத்தின் முதலாவது பாடலில், ஏகபிரான் தனது சீடர்களை அழைத்து இவ்வாறு கூறுகிறார்: 'அனைத்துச் சாத்தான்களையும் வெற்றி கொள்வதற்கான சக்தியையும் அதிகாரத்தையும் நான் அவர்களுக்குக் கொடுத்தேன்."

உங்களுக்குள்ளும் ஒரு சாத்தான் இருக்கக்கூடும் என்று எப்போதாவது உங்களுக்குத் தோன்றியிருக்கிறதா ? சாத்தான்கள் என்று இங்கு நான் கூறுவது, பகைமை, காமம், நேர்மையின்மை, பயம் போன்றவற்றைத்தான். மக்கள் சாத்தான்களால் ஆட்கொள்ளப்படக்கூடும் என்று பைபிள் கூறும்போது, அது ஓர் உண்மையான கூற்றுதான். நவீன உளவியல் மருத்துவம் அதை

உறுதிப்படுத்துகிறது. தங்களுக்குள் சாத்தான்களைக் கொண்டிருந்த மக்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன். உண்மையில், இழிகுணம், பகைமை, பயம், கோபம், பொறாமை போன்ற பல சாத்தான்களை எனக்குள்ளேயே நான் உணர்ந்திருக்கிறேன். இந்தச் சாத்தான்களை வலிமையாக எதிர்த்து நின்று, அவற்றை விரட்டியடிப்பதற்குத் தேவையான சக்தியையும் அதிகாரத்தையும் கடவுளிடம் இருந்து நம்மால் பெற முடியும்.

டெனிஸ்ஸீ மாநிலத்தைச் சேர்ந்த ஒரு தொழிலதிபர் இந்த உண்மையுடனான தனது அனுபவத்தை எனக்கு எழுதியிருந்தார்:

அன்புள்ள டாக்டர் பீல் அவர்களுக்கு,

சுமார் மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு, நான் சந்தேகங்களிலும் பயங்களிலும் மூழ்கிக் கிடந்தேன். அவை எனக்குள் நுழைந்தவுடன், அமைதி என்னிடமிருந்து விடைபெற்றுச் சென்றுவிட்டது. பல மாதங்களாக ஒரு கொடுமையான மனச்சோர்வால் நான் திக்குமுக்காடிப் போயிருந்தேன். நான் கிட்டத்தட்டத் தொலைந்து போய்விட்டதாகவும் கடவுள் யாரும் கிடையாது என்பது போலவும் நான் உணர்ந்தேன். ஆனாலும் நான் பிரார்த்தனை செய்தேன். என்னால் சிந்தித்துப் பார்க்க முடிந்த அனைத்தையும் செய்தேன்.

கடவுள் என்னை இப்படிச் சீரழிய வைத்திருந்தது குறித்து ஒருநாள் நான் பொறுமை இழந்திருந்ததை நான் கண்டேன். நான் கடவுள்மீது கோபமாக இருந்ததைக் கடவுளிடமே கூறி, அதற்காக அவரிடம் நான் மன்னிப்புக் கேட்டேன்.

'கிறிஸ்டியன் அன்ட் மிஷனரி அலையன்ஸ்' மையத்தைச் சேர்ந்த திரு ஜே.ஏ.மேக்மில்லனின் எழுத்துப் படைப்புகளில் இறைநம்பிக்கையின் சக்தியைப் பற்றி நான் கண்டறிந்தேன். மிகவும் தீய அரக்கர்களான சந்தேகங்கள் மற்றும் பயங்களுக்கு நான் பலிகடாவாகி இருந்ததை நான் கண்டேன். அந்த உண்மையை நான் அங்கீகரித்தேன். கடவுளிடம் அழுதேன். அவரது அதிகாரத்தை வேண்டி மன்றாடினேன்.

பிறகு, நான் யாரோ ஒரு நபரின் முன்னிலையில் இருப்பதுபோல், எனது சந்தேகங்களுடனும் பயங்களுடனும் பேசினேன். ஏசுவின் பெயரில் என்னைவிட்டு விலகி ஓடிச் சென்றுவிடுமாறு நான் அவற்றுக்குக் கட்டளையிட்டேன். அப்போது ஓர் அதிசயம் நிகழ்ந்தது. ஒரு விளக்கு ஏற்றப்பட்டதுபோல எனது சந்தேகங்களும் பயங்களும்

என்னைவிட்டு ஓடின, வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாத ஓர் அமைதியில் என் ஆன்மா மகிழ்ச்சிக் கூத்தாடியது.

கடந்த ஐந்து மாதங்களாக நான் காலையில் ஐந்து மணிக்கு எழுந்து, பைபிளைப் படித்துவிட்டு, தியானம் செய்துவிட்டு, பிறகு பிரார்த்தனை செய்கிறேன். என் ஆன்மா அமைதியால் நிரம்பி வழிகிறது.

கிறித்தவம் என்பது ஏதோ சிறிய, அருமையான ஒரு விஷயம் அல்ல, வெறும் அறிவுபூர்வமான சிந்தனை அமைப்புமுறை அல்ல என்பதை இம்மனிதர் தெரிந்து கொண்டார். மாறாக, அதை உண்மையிலேயே ஏற்றுக் கொள்பவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படுகின்ற மிக வலிமையான ஒரு சக்தி அது. இறைவன்மீது நம்பிக்கை கொண்டுள்ள அனைவரும் முக்தி பெறுவதற்கு உதவுகின்ற கடவுளின் சக்தி அது. நீங்கள் உண்மையிலேயே சுதந்திரத்தை விரும்பினால், "என்னைவிட்டு விலகி ஓடுமாறு நான் உங்களுக்குக் கட்டளையிடுகிறேன்," என்று நீங்கள் உங்கள் பயம், பகைமை, காமம் போன்ற சத்தான்களிடம் கூறுவதற்கான சக்தியையும் அதிகாரத்தையும் கடவுள் உங்களுக்குக் கொடுப்பார்.

கடவுளின் ஆசீர்வாதங்களை நீங்கள் போதுமான அளவு விரும்பும்பட்சத்தில் அவை உங்களுக்குக் கிடைக்கும். ஆனால் மிக உண்மையான, வலிமையான இறைநம்பிக்கையை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். "இந்த பயத்தோடு வாசம் செய்து நான் களைத்துப் போய்விட்டேன். எனக்கு அமைதியும் நிம்மதியும் வேண்டும்," என்று கடவுளிடம் கூறுங்கள், வாழ்க்கையைத் தட்டுத்தடுமாறி ஓட்டிக் கழிக்காதீர்கள். இறைநம்பிக்கை கொண்ட. சக்தி நிறைந்த, வலிமையான நபர்கள் நாம். ஏசுபிரானின் நற்செய்திகளைப் படித்து, அவற்றை ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். அவற்றை உங்கள் மனத்தில் பதிய வையுங்கள். அப்போது உங்கள் பயத்தின்மீது உங்களுக்கு சக்தியும் அதிகாரமும் கிடைக்கும். உங்கள் பயத்தை எதிர்த்து நின்று, கடவுளின் பெயரால் உங்களை விட்டு நீங்கும்படி அதற்குக் கட்டளையிடுங்கள். பிறகு அது உங்களிடமிருந்து விலகிச் சென்றுவிட்டதாக நம்புங்கள். ஓர் ஆழமான வெற்றி உணர்வு உங்களுக்குள் ஏற்படும்வரை இச்செயல்முறையை மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

ஒரு பய எண்ணமானது நீங்கள் சிறிதும் எதிர்பார்க்காத, அதிக அளவு பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு சமயத்தில் உங்கள் மனத்தில் திடீரென்று முளைக்கும் என்பது நாம் கவனிக்க வேண்டிய ஒரு விஷயம். பயத்தை நேரடியாக எதிர்த்து நின்று தாக்குவதற்கு பதிலாக, அதைக் களைவதற்கான இடப்பெயர்ச்சி வழிமுறையை முயற்சிக்க வேண்டியது

அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் முக்கியமாகும். இறைநம்பிக்கை எண்ணங்களால் தொடர்ந்து உங்கள் மனத்தை நிரப்பி வந்தால், பய எண்ணங்கள் காலப்போக்கில் உறுதியாகவும் நிச்சயமாகவும் இடம்பெயர்ந்துவிடும். அது நிச்சயமாக சாத்தியம் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை. ஆனால் முயற்சி எதுவுமின்றி உங்களது பண்புநலனில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படாது.

சுவிட்சர்லாந்து நாட்டிலிருந்து ஒரு பெண்மணி பிரெஞ்சு மொழியில் எனக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினார். இப்படிப்பட்ட எண்ண மாற்றம் மற்றும் இடப்பெயர்ச்சியின் குறிப்பிடத்தக்க விளைவுகளை அவர் அதில் தெரிவித்திருந்தார்.

அன்புள்ள நண்பரே,

உங்களை நண்பரே என்று அழைத்து இக்கடிதத்தைத் துவக்குவதற்கு என்னை நீங்கள் அனுமதிக்க வேண்டும். உங்களுக்கு என்னைத் தெரியாது. ஆனால் உங்களது புத்தகத்தைப் படித்த பிறகு எனக்கு உங்களைத் தெரியும்.

பிரெஞ்சு பாதிரியார் ஒருவரின் மகள் நான். உண்மையான கிறித்தவப் பெற்றோர்களின் வீட்டில் நான் வளர்ந்தேன். உலகப் போர் நடைபெற்றக் காலகட்டத்தில் நான் வாழ்ந்து வந்ததால், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய கொடூரமான பயம் என்னுள் ஆழமாகக் குடி கொண்டிருந்தது. நான் என் கணவரை இழந்துவிட்டால் என்ன செய்வது? வெகு குறைவான பணத்தைக் கொண்டு நான் எனது மூன்று மகன்களையும் எவ்வாறு வளர்த்து ஆளாக்குவது? இப்படிப் பலவிதமான பயங்களுடன் நான் வாழ்ந்தேன்.

பிறகு ஒருநாள் தீவிரமான தோல் அழற்சி நோயால் நான் பாதிக்கப்பட்டேன். அது உண்மையிலேயே ஒரு சித்தரவதையாக இருந்தது. அது ஏழு வருடங்களாக வருவதும் போவதுமாக இருந்தது. எனது நோய்க்கான காரணத்தை மருத்துவர்களால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. ஆனால் உங்கள் புத்தகத்தைப் படித்ததன் மூலம் அதை நான் கண்டுபிடித்துவிட்டேன். பயம் உண்மையிலேயே எனது ரத்தத்தை விஷமாக்கியிருந்தது. உள்ளூர எனக்கு அரிப்பு எடுத்ததால், வெளியிலும் எனக்கு அரிப்பு எடுத்தது. அது என்னவொரு கடுமையான வேதனை தெரியுமா?

எனவே உங்கள் புத்தகத்தைப் படித்தப் பிறகு, உங்களுடைய ஆலோசனையைப் பின்பற்றினேன். பைபிளில் சங்கீதங்களிலிருந்து நான் படிக்கத் துவங்கினேன். எனக்கு உதவிகரமாக இருந்த வசனங்கள் அனைத்தையும் நான்

> பிரதியெடுத்தேன். நீங்கள் கூறியதுபோலவே, இந்த வசனங்களை என் மனத்தில் பதிய வைத்தேன். கடைசியில், ஒரு குறிப்பிட்ட வசனத்தில் என் பார்வை நிலைத்தது: "அமைதியாகப் படுத்துக் கொண்டு நித்திரை செய்வேன். கடவுளே, நீர் ஒருவரே என்னைப் பாதுகாப்பாக இருக்கச் செய்கிறீர்." பாதுகாப்பு! அதுதான் எனக்குத் தேவைப்பட்டது. கடவுளிடம் என்னால் அதைக் கண்டுபிடிக்க முடியும். கடவுளிடம் நான் அதைக் கண்டுபிடித்தேன்.
>
> பணத்தைப் பொறுத்தவரை, என்னுடைய பணக் கவலைகளிலிருந்து என்னை விடுவித்த வசனங்களை பைபிளில் கண்டுபிடித்தேன்: "அப்பொழுது தூசியைப்போலப் பொன்னைச் சேர்த்து வைப்பீர் . . . சர்வவல்லமை பொருந்திய கடவுளே உனக்குத் தற்காப்பாக இருப்பார்."
>
> எனக்கு இப்போது ஐம்பது வயதுக்கு மேல் ஆகிறது. எனக்குள் இருக்கும் ஆன்மீக வளங்கள் மட்டற்றவை என்பதையும், கடவுளை என்னால் அழைக்க முடியும் என்பதையும், என்னால் நலமாகவும் சிறப்பாகவும் இருக்க முடியும் என்பதையும் இப்போது ஒருவழியாக நான் புரிந்து கொண்டுள்ளேன்.

இப்பெண்மணி உண்மையிலேயே தனது இறைநம்பிக்கையை அதிகரித்ததன் மூலம் தனது பயங்களை விரட்டியடித்தார். மாபெரும் ஆன்மீக உண்மைகளின் வடிவில் இருந்த விசுவாசத்தை அவர் தன் மனத்தில் ஆழமாக உள்வாங்கிக் கொண்டிருந்தார்.

அமெரிக்க அரசாங்கத்தை வன்முறை மூலம் தாக்கியெறிய சதித்திட்டம் தீட்டியதாகக் குற்றம் சுமத்தப்பட்டப் பதினோறு முக்கிய அமெரிக்கக் கம்யூனிஸ்டுகளின் வழக்கில் தலைமை வகித்தப் பிரபல நீதிபதியான ஹரால்டு மதீனாவை உங்களுக்கு நினைவிருக்கக்கூடும். இந்த வழக்கு மிகவும் கடினமான ஓர் 180 அனுபவமாகும். உணர்ச்சிகள் மிக அதிகமாகப் பொங்கின, கோபங்கள் வெடித்தன. பெருமளவிலான உணர்ச்சியும் கோபமும் அந்த நீதிபதியை நோக்கியே வெளிக்காட்டப்பட்டன.

இது ஏதோ தற்செயலான நிகழ்வு அல்ல என்பதையும், அசாதாரணமான ஏதோ ஒன்று நிகழ்ந்து கொண்டிருந்தது என்பதையும் விரைவில் அந்த நீதிபதி உணர்ந்து கொண்டார். விடுதலை பெறுவதை நோக்கிச் செயல்படுவதற்கு பதிலாக, பிரதிவாதிகள், வழக்கை முறிப்பதில் அதிக ஆர்வம் காட்டியதுபோலத் தோன்றியது. முடிவுக்கு வர முடியாத ஒரு வழக்காக அதை ஆக்குவதை நோக்கி அவர்கள்

செயல்பட்டனர். இந்த இலக்கை இரண்டு வழிகளில் அவர்களால் சாதிக்க முடியும்: ஒன்று, ஒரு பெரும் குழப்பத்தை ஏற்படுத்துவது; இரண்டாவது, நீதிபதி மதீனா தானாகவே உடைந்து போகும்படி அவரைப் பெரும் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாக்குவது.

பிரதிவாதிகள் இவ்விரு திட்டங்களையும் ஒரே நேரத்தில் அமல்படுத்தினர். வழக்கு நெடுகிலும் ஒழுங்கையும் அமைதியையும் பராமரிப்பது மிகவும் கடினமாக இருந்தது. சாட்சிகள் மரியாதையின்றி நடந்து கொண்டனர், வழக்கறிஞர்கள் சுற்றி வளைத்துப் பேசினர். ஒட்டுமொத்த வழக்கையும் முறிப்பதற்கு வெகு அருகே வந்த தாக்குதல், நீதிபதி மதீனாவுக்கு எதிராக ஏவப்பட்டதுதான். உயரமான இடங்கள் குறித்து நீதிபதி அதிகமாக பயந்து நடுங்கினார் என்பதைப் பிரதிவாதிகள் எப்படியோ தெரிந்து கொண்டிருந்தனர்.

ஹரால்டு மதீனா சிறுவனாக இருந்தபோது, அவரது தந்தை அவரை நயாகரா நீர்வீழ்ச்சிக்கு அழைத்துச் சென்றார். மக்கள் கூட்டங்கூட்டமாக அங்கிருந்த பாதுகாப்புத் தடுப்பின்மீது சாய்ந்து நின்று, நீர்வீழ்ச்சிக்குக் கீழே பார்த்துக் கொண்டிருந்ததை அவர் கண்டார். ஆனால் அவரால் அந்தத் தடுப்பிற்கு அருகே செல்ல முடியவில்லை. தான் கீழே குதித்து விடுவோமோ என்று அவர் பயந்தார். அவரது குழந்தைப்பருவம் மற்றும் விடலைப்பருவம் நெடுகிலும், மதீனா மீண்டும் மீண்டும் இந்த பயத்தை எதிர்கொண்டார். தனக்கு பயமூட்டிய காரியங்களைச் செய்வதை வெறுமனே தவிர்த்ததன் மூலம் அவர் அதைக் கையாண்டார்.

ஆனால் இப்போது, திடீரென்று, அவரால் அதைத் தவிர்க்க முடியாமல் போனது நீதிபதி மதீனாவின் அறை, நியூயார்க் நகரின் மத்திய நீதிமன்றத்தின் வானளாவிய கட்டிடத்தின் இருபத்தியிரண்டாவது மாடியில் அமைந்திருந்தது. ஒருநாள், கட்டிடத்திற்குக் கீழே நின்று கொண்டு சிலர், "ஃபாரஸ்டலைப் போலவே மதீனாவும் கீழே குதிப்பார்," என்று கோஷமிட்டுக் கொண்டிருந்தது அவருக்குத் தெரிய வந்தது. ஒருசில நாட்களுக்கு முன்புதான், பாதுகாப்புச் செயலாளரான ஜேம்ஸ் ஃபாரஸ்டல் ஒரு மருத்துவமனை அறையின் சன்னலிலிருந்து கீழே குதித்து இறந்து போயிருந்தார். இப்போது நீதிமன்றக் கட்டிடத்திற்குக் கீழே நின்று கத்திக் கொண்டிருந்தவர்கள், 'குதிப்பார்' என்ற வார்த்தையை உண்மையிலேயே அழுத்தமாகக் கூறிக் கொண்டிருந்தனரா அல்லது அது வெறுமனே தனது கற்பனையா என்று நீதிபதி மதீனா வியந்தார்.

வேண்டுமென்றே தனக்கு எதிராகப் பிரச்சாரம் செய்யப்பட்டுக் கொண்டிருந்ததை அவர் மெல்ல மெல்ல உணர்ந்தார். 'குதிப்பார்' என்ற வார்த்தை அவரைச் சுற்றி எல்லா இடங்களிலும் வலியுறுத்தப்படத்

துவங்கின. அவ்வார்த்தையானது கடிதங்களில் அடிக்கோடிடப்பட்டும், செய்தித்தாள் கத்தரிப்புகளில் வட்டமிடப்பட்டும் இருந்ததை அவர் கண்டார். உரையாடல்களில் அவர் அதைச் செவிமடுத்தார். அவர் அதை எப்படியோ சமாளித்தார். ஆனால் அவருக்கு ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்த அழுத்தம் மெல்ல மெல்ல வெளிப்படத் துவங்கியிருந்தது. ஒருநாள் இரவில் அவர் படுக்கச் செல்வதற்குத் தயாராகிக் கொண்டிருந்தபோது, காற்றோட்டமாக இருக்கட்டும் என்று நினைத்து அவரது மனைவி ஈத்தல், அவர்களது வீட்டின் சன்னல் ஒன்றைத் திறந்து வைத்தார். அன்று இரவு மிகவும் புழுக்கமாக இருந்தது. ஆனால் நீதிபதி மதீனாவோ, "ஈத்தல், தயவு செய்து அந்த சன்னலை மூடு," என்று கூறினார்.

அவரது மனைவி குழப்பத்துடன் அவரைப் பார்த்தார். ஒரு குழந்தையாக இருந்தபோது தனக்கு ஏற்பட்டிருந்த, கீழே விழுவது பற்றிய பயத்தை நீதிபதி மதீனா தன் மனைவியிடம் ஒருபோதும் குறிப்பிட்டிருக்கவில்லை. "நான் உண்மையைத்தான் கூறுகிறேன்," என்று அவர் தன் மனைவியிடம் கூறிவிட்டு, தனக்கு எதிரான கோஷங்கள், கிசுகிசுப்புகள், வலியுறுத்தல்கள் ஆகியவற்றையும் அவரிடம் எடுத்துரைத்தார். திருமதி மதீனா தன் கணவரின் கூற்றை நம்பினார். அதன் பிறகு, சன்னலைக் கீழே மிக லேசாகத் திறந்து வைத்துவிட்டு அவர்கள் இருவரும் தூங்கினர்.

தனது அனுபவத்தைப் பற்றி நீதிபதி மதீனா பின்னாளில் இவ்வாறு குறிப்பிட்டார்: "பயங்களைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டால் என்ன செய்வது என்பதுதான் பிரச்சனையாக இருந்தது. நான் ஒரு குழந்தையாக இருந்தபோது, அதற்கு ஓர் எளிய தீர்வு இருந்தது. என்னை அச்சுறுத்திய விஷயங்களை நான் நிராகரித்தேன். இப்போது என்னால் அதைச் செய்ய முடியவில்லை. என்னால் வேறு என்ன செய்ய முடியும்? தன்னால் தவிர்க்க முடியாத ஒரு பயத்தை ஒரு மனிதன் எவ்வாறு எதிர்கொள்வது? அதற்கான விடையை தான் கூறுகிறேன் . . . பிரார்த்தனைதான் அது.

"கீழே விழுவது பற்றிய எனது பயத்தை மட்டும் விரட்டுவதற்கான ஒரு பிரார்த்தனையைப் பற்றி நான் கூறவில்லை. நான் திடீரென்று, "கடவுளே, உயரம் குறித்த எனது பயத்தை இப்போதே போக்கிவிடு,' என்று கூறவில்லை. நான் செய்து கொண்டிருந்த அனைத்திலும் எனக்கு வலிமையையும் வழிகாட்டுதலையும் கொடுக்குமாறு கேட்கின்ற ஒரு முழுமையான பிரார்த்தனையைத்தான் நான் கூறுகிறேன். நான் சிறுவனாக இருந்தபோது, இரவில் தூங்கச் செல்வதற்கு முன்பு எனது தாயார் என்னுடன் மண்டியிட்டு அமர்ந்து பைபிளில் இருந்து படிப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார். எனவே, சிறு வயதிலிருந்தே நான்

பிரார்த்தனை செய்து வளர்ந்து வந்தேன். வெறும் ஞாயிற்றுக்கிழமையன்று செய்யப்படும் பிரார்த்தனையாக இல்லாமல், ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு மணிநேரமும் செய்யப்படுகின்ற ஒரு பிரார்த்தனையாக அது இருந்தது. நான் தினமும் பல முறை பிரார்த்தித்தேன். நான் நன்றியை உணர்ந்தபோதோ அல்லது மன அழுத்தத்திற்கு ஆளானபோதோ அல்லது ஏதேனும் பிரச்சனையில் இருந்தபோதோ, பல்வேறு சமயங்களில் நான் பிரார்த்தித்தேன்.

"இந்தக் குறிப்பிட்ட வழக்கின் ஆறாவது மற்றும் ஏழாவது மாதங்களில் பிரார்த்தனை மட்டுமே என்னை வழிநடத்திச் சென்றது. கடவுள் திடீரென்று எனக்குக் காட்சி கொடுக்கவில்லை, எந்த அசரீரியும் எனக்குக் கேட்கவில்லை, ஆனால் எனது வலிமை மெதுவாகப் புதுப்பிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. நான் எதிர்கொள்ளவிருந்த விஷயங்கள் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, எந்தவிதமான பயமும் இன்றி அவற்றை என்னால் சமாளிக்க முடியும் என்ற உறுதியான உணர்தல் அதிலிருந்து எனக்குக் கிடைத்தது."

நீதிபதி மதீனா என்ன செய்து கொண்டிருந்தார் என்பதை உங்களால் பார்க்க முடிகிறதா? அவர் தனது இந்த ஒரு பயத்தை எதிர்த்துச் சண்டையிட முயற்சிக்கவில்லை. உயரம் குறித்தத் தனது பயத்தைக் களைவதற்கு அவர் போராடவில்லை, வலிய முயற்சிக்கவில்லை. ஒரு முழுமையான பிரார்த்தனையின் மூலம் அவர் தனது பயத்தை விலகி ஓடச் செய்தார். இறைநம்பிக்கை எண்ணங்களால் அவர் தனது மனத்தை முற்றிலுமாக நிரப்பியதால், பய எண்ணங்களுக்கு அங்கு இடமிருக்கவில்லை. இறுதியில் அவை பறந்து சென்றுவிட்டன.

எங்களது மாதாந்திர ஊக்குவிப்புப் பத்திரிகையான கைட்போஸ்ட்ஸில் நீதிபதி மதீனா இக்கதையை எழுதினார். பழைய, ஆழமான பயங்களாக இருந்தாலும் சரி, பிரார்த்தனையைக் கொண்டு எவ்வாறு ஒருவரால் தனது பயங்களைக் களைய முடியும் என்பதை இக்கதை விளக்குகிறது. கவலையை வெற்றி கொள்வதற்குப் பிரார்த்தனையைப் பயன்படுத்துவதற்கான ஒரே வழி இது மட்டுமல்ல. பிறரால் செய்யப்படும் பிரார்த்தனைகளுக்கும் பெரும் சக்தி இருக்கிறது.

கைட்போஸ்ட்ஸ் பத்திரிகையின் பதிப்பாசிரியர்களில் ஒருவரான ஜான் ஷெரிலுக்கு, 1957ம் ஆண்டு செப்டம்பர் மாதத்தில், ஒருவரது பயத்தை விரட்டுவதற்கு மற்றவர்களின் பிரார்த்தனைக்கு இருக்கும் சக்தியை உறுதிப்படுத்துகின்ற ஓர் அனுபவம் கிடைத்தது. அந்த வருடம் செப்டம்பர் மாதம் 20ம் தேதி காலைவரை ஜான் ஓர் இயல்பான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார். அவருக்குத் திருமணமாகியிருந்தது. அவருக்கும் அவரது மனைவிக்கும் சொந்தமாக

நியூயார்க்கின் புறநகர்ப் பகுதியில் ஒரு வீடு இருந்தது. அவர்களுக்கு மூன்று குழந்தைகள் இருந்தனர். நான்கு வருடம் பழமையான ஒரு ஃபோர்டு காரும் இருந்தது. அவர்கள் ஒரு மகிழ்ச்சியான, சிறப்பான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருந்தனர்.

பிறகு, அன்று காலையில், ஜானுக்கு அவரது மருத்துவரிடமிருந்து ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு வந்தது. அவர் ஜானை உடனடியாக சந்திக்க விரும்பினார். ஒருசில நாட்களுக்கு முன்பு, ஜானின் இடது காதில் இருந்து ஒரு சிறிய மரு அகற்றப்பட்டிருந்தது. இப்போது அது ஒரு புற்றுநோயாக மாறியிருந்த அதிர்ச்சிகரமான உண்மை அவருக்குத் தெரிய வந்தது. அறுவைச் சிகிச்சை செய்யாமல் அந்த வருடக் கடைசிவரை அவர் வாழ்வதற்கான வாய்ப்புகள் ஒன்பதில் ஒன்றுதான் இருந்ததாக அவரது மருத்துவர் கூறினார். அறுவைச் சிகிச்சை செய்தால், அவ்வருடக் கடைசிவரை உயிர் வாழ்வதற்கு அவருக்கு மூன்றில் ஒரு வாய்ப்பு இருந்தது. மருத்துவர்கள் தொடர்ந்து மேற்கொண்ட பரிசோதனைகள் அவருக்குப் புற்றுநோய் இருந்ததை உறுதிப்படுத்தின. அவருக்கு உடனடியாக அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப்பட வேண்டும் என்று அனைத்து மருத்துவர்களும் பரிந்துரைத்தனர்.

அறுவைச் சிகிச்சை முடிந்த ஒருசில நாட்களுக்குப் பிறகு, ஜானிடமிருந்து எனக்கு ஒரு கடிதம் வந்தது. அதன் ஒரு பகுதியை நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். தனக்குப் புற்றுநோய் வந்திருந்தது தெரிந்தவுடன் தன்னை ஆட்கொண்ட பயத்தைப் பற்றி அவர் இவ்வாறு கூறியிருந்தார்:

> . . . டாக்டர் பீல், பயமானது பேரழிவை ஏற்படுத்துகின்ற ஓர் உணர்ச்சி. அது இரவு பகலாக எங்களைக் கொடுமைப்படுத்தியது. இரவில் நான் பலமுறை பயந்து கண்விழித்தேன். குழந்தைகளின் கேள்விகளுக்கு இயந்திரத்தனமாக பதிலளித்தேன். என் மனம் வேறு எங்கோ இருந்தது. காப்பீடுகள், உயில்கள், நிதி விபரங்கள் ஆகியவற்றைக் குறித்து எனது மனைவி டிப்பியுடன் பல மணிநேரம் கலந்து பேசினேன். அதிக ஆரோக்கியமான விஷயங்களில் என் மனத்தைத் திசை திருப்புவதற்கு நான் வலுக்கட்டாயமாக முயற்சித்தபோது, என்னால் அது முடியவில்லை: நான் பயந்து போயிருந்தேன்.
>
> பிறகு, குறிப்பிடத்தக்க ஒரு விஷயம் நிகழ்ந்தது. எனக்குப் புற்றுநோய் இருந்த செய்தியை எங்களது நண்பர்கள் கேள்விப்படத் துவங்கியபோது, எங்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற உணர்வு அவர்களுக்கு ஏற்பட்டது. எனவே அவர்கள்

உடனடியாக எங்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யத் துவங்கினர். அவர்கள் எங்களுக்காகச் செய்த முதல் பிரார்த்தனை, அந்த ஞாயிற்றுக்கிழமையன்று தேவாலயத்தின் மேடையில் நீங்கள் கூறிய அதே பிரார்த்தனை என்று நாங்கள் கேள்விப்பட்டோம். அதன் பிறகு, எங்களுக்காக ஏகப்பட்டப் பிரார்த்தனைகள் செய்யப்பட்டன.

கைட்போஸ்ட்ஸ் இதழின் நியூயார்க் மற்றும் கார்மெல் அலுவலகங்களில் பிரார்த்தனைகள் நடத்தப்பட்டன. உங்களுடைய தோழியான டெஸ்ஸீ டர்லாக், தனது யூதக் கோவிலில் எங்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யும்படி கேட்டுக் கொண்டது உங்களுக்குத் தெரியுமா? அவர் யூனிட்டி பிரார்த்தனைக் கோபுரத்திற்குத் தொலைபேசி அழைப்புக்கூட விடுத்தார். நமது துணை கலை இயக்குனரான சால் லாசரோட்டி, என்னுடைய நோயைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டப் பிறகு, வெள்ளிக்கிழமையன்று தன் வீட்டிற்குத் தனது காரில் சென்று கொண்டிருந்தபோது எனக்காக மனதாரப் பிரார்த்தித்ததில், சாலையிலிருந்து தான் கிட்டத்தட்ட விலகிச் சென்றதாக என்னிடம் கூறினார். "இறைவா, நான் இதுவரை முறையாகப் பிரார்த்தித்ததில்லை. ஆனால் இன்று இரலிலிருந்து அது முற்றிலும் வித்தியாசமாக இருக்கப் போகிறது," என்று அவர் கூறினார்.

நாங்கள் சுவாசித்தக் காற்றில் பிரார்த்தனை கலந்திருந்தது. நாங்கள் பிரார்த்தனையால் சூழப்பட்டு இருந்தோம், அதில் மூழ்கியிருந்தோம். அதற்கடுத்து வந்த வாரத்தின் துவக்கத்தில், நான் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டேன். அங்கும் பிரார்த்தனைச் சூழல் நிலவியதைக் கண்டு நான் வியந்து போனேன். 609ம் எண் அறையில் நான் அனுமதிக்கப்பட்டவுடன், ஒரு வினோதமான சத்தம் தாழ்வாரத்தைத் துளைத்து வந்து என் காதுகளில் விழுந்தது. அது கிட்டத்தட்ட ஓர் அழுகையைப்போல இருந்தது. நான் இருந்த அறைக்குப் பக்கத்து அறையில், மதப்பற்று வாய்ந்த ஒரு யூத நோயாளி, யூதப் புது வருடமான ரோஷ் ஹஷானாவைக் கொண்டாடிக் கொண்டிருந்தார். நான் கேட்ட ஒலி ஒரு செம்மறியாட்டின் கொம்பிலிருந்து வந்த ஒலி என்று ஒரு செவிலி என்னிடம் கூறினார். மக்களைப் பிரார்தனைக்கு அழைப்பதற்குப் பல நூற்றாண்டுகளாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ள ஒன்று அது.

நான் மருத்துவமனையில் இருந்த நாட்களின்போது, நானும் பிரார்த்தனை செய்தேன். ஆனால் எனது பிரார்த்தனை வித்தியாசமாக இருந்தது. நான் எனக்காகப் பிரார்த்திக்கவில்லை, மாறாக, பிறருக்காகப் பிரார்த்தித்துக் கொண்டிருந்தேன். டாக்டர் பீல், நான் வெறுமனே உண்மைத் தகவல்களை மட்டுமே உங்களுக்குக் கொடுக்க முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறேன் என்பதை நான் இங்கு வலியுறுத்த விரும்புகிறேன். நான் மற்றவர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்தேன். இது சுயநலமற்ற நோக்கோடு செய்யப்பட்ட ஒரு வலுக்கட்டாயமான பிரார்த்தனை அல்ல. மாறாக, எனக்காக நான் பிரார்த்திக்க வேண்டியதில்லை என்று உண்மையாகவே நான் உணர்ந்தேன். இதற்கான காரணத்தை உணரும்வரை இது எனக்கு வினோதமாகவே இருந்து வந்தது. திடீரென்று, எனக்கு அறுவைச் சிகிச்சை நடைபெறுவதற்கு முந்தைய நாளன்று, நான் முற்றிலும் பயமற்றவனாக இருந்தேன் என்பதை நான் உணர்ந்தேன்!

அனைத்துப் பிரார்த்தனைகளாலும் ஏற்பட்ட ஓர் உணர்வா அது? நான் அப்படித்தான் நினைக்கிறேன். அறுவைச் சிகிச்சைக்கு முந்தைய நாள் இரவில், ஆரோக்கியம் என்னுள் பொங்கி எழுந்தது. நான் மருத்துவமனையில் இருந்தேன் என்று உணர்வது எனக்குக் கடினமாக இருந்தது. அடுத்த நாள் காலை ஆறு மணிக்கு ஒரு செவிலி என்னை எழுப்பி ஓர் ஊசி போட்டார்.

"இது நீங்கள் தூங்குவதற்கு உங்களுக்கு உதவும்," என்று அவர் கூறினார்.

அதைக் கேட்டு நான் சிரித்தேன், "தூங்கிக் கொண்டிருந்த என்னை எழுப்பி, என்னைத் தூங்கச் செய்வதற்கு ஓர் ஊசி போடுகிறீர்களா?"

பிறகு ஒரு சக்கர நாற்காலியில் வைத்து என்னை அறுவைச் சிகிச்சை அறைக்குள் அழைத்துச் சென்றனர். நானும், வெள்ளை முகமூடி அணிந்த செவிலியர்களும் மருத்துவர்களும் பயத்தை விரட்டியடித்த ஓர் ஆற்றலின் மையத்தில் இருந்ததுபோல நான் உணர்ந்தேன். இதை மிகத் துல்லியமாக விவரிக்க வேண்டும் என்றால், நான் ஆழமாகவும் தனிப்பட்ட முறையிலும் நேசிக்கப்பட்டதுபோல் உணர்ந்தேன்.

அது குணமாதலுக்கான கச்சிதமான ஒரு சூழ்நிலையாக இருக்க வேண்டும்.

அறுவைச் சிகிச்சை முடிந்தது. ஒரு வாரம் பரிதவிப்புடன் நாங்கள் காத்திருக்க வேண்டியதாயிற்று, பிறகு எனது மருத்துவ அறிக்கையை எனது மருத்துவர் என்னிடம் கொண்டு வந்தார். அறுவைச் சிகிச்சையின் முடிவுகளைப் பற்றி அவர் உடனடியாக என்னிடம் எதுவும் கூறவில்லை. ஒரு டார்ச்சைக் கொண்டு என் கண்களைப் பரிசோதித்தார். பிறகு, ஒரு கம்பீரமான குரலில், "உங்களுக்கு நான் கொடுக்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த அறிக்கை இதுவாகத்தான் இருக்கும். உங்கள் உடலில் கட்டி எதுவும் தங்கியிருப்பதற்கான எந்த ஆதாரமும் இல்லை," என்று கூறினார்.

அப்படியென்றால், நான் குணமடைந்துவிட்டேனா? நான் ஒரு மருத்துவர் அல்ல. புற்றுநோயின் மாற்றங்கள் எனக்குப் புரியும் என்பதுபோல் நான் நடிக்கவில்லை. புற்றுநோய் முழுமையாக குணப்படுத்தப்பட்டுவிட்டதா? அது மீண்டும் திரும்பி வருமா? உண்மையில் யாருக்கும் அது தெரியாது. ஆனால் இன்னொரு மிக முக்கியமான வகையான குணமாதலைப் பற்றி எனக்குத் தெரியும்.

நேர்மையாகக் கூறினால், பேரழிவை ஏற்படுத்துகின்ற மிகக் கொடுமையான நோயை குணப்படுத்துவதற்குப் பிரார்த்தனையின் சக்தியை தான் தனிப்பட்ட முறையில் அனுபவித்திருக்கிறேன், பயத்தை குணப்படுவதற்குப் பிரார்த்தனையின் சக்தியை நான் அனுபவித்திருக்கிறேன்.

ஜான் ஷெரில்லின் பயம் இவ்வாறு குணப்படுத்தப்பட்டது. உங்களுடைய பயம் எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அதையும் பிரார்த்தனையின் மூலம் குணப்படுத்திவிட முடியும் என்பதை இந்த அனுபவம் நிரூபிக்கிறது. கடவுள் நிச்சயமாக உங்களுக்குத் துணை நிற்பார். உங்களது பயங்களைக் கடவுளின் கைகளில் ஒப்படைத்துவிடுங்கள். அவை அவரது காலடியிலேயே கிடக்கட்டும்.

நீங்கள் பயப்படுகின்ற விஷயம் குறித்து நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நாம் இப்போது தொகுத்துக் கூறலாம்:

1. எதைப் பற்றி நீங்கள் பயப்படுகிறீர்கள் என்பதைத் துல்லியமாகவும் திட்ட வட்டமாகவும் அறிந்து கொள்ளுங்கள். பிறகு அதைத் தனியாகப் பிரித்து வையுங்கள். அது உண்மையிலேயே என்ன என்று பாருங்கள். நீங்கள் துல்லியமாக எதைக் கையாள வேண்டியுள்ளது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

2. நீங்கள் எது குறித்து பயப்படுகிறீர்களோ, அதற்கான மூல காரணங்களை ஆய்வு செய்யுங்கள். உங்கள் பயத்திற்கான

காரணம் அல்லது காரணங்கள் உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியாவிட்டால், நிபுணர்களிடம் சென்று ஆலோசனை பெறுங்கள்.

3. உங்கள் பயத்தை வெளியே கொண்டு வாருங்கள். அதைச் சுற்றியுள்ள அனைத்துப் புதிர்களையும் விடுவியுங்கள். அதை உண்மையிலேயே எங்கே உங்களால் தாக்க முடியுமோ, அதை அங்கே வையுங்கள். இவ்வளவு காலமும் எவ்வளவு அற்பமான விஷயம் உங்களை அச்சுறுத்தி வந்துள்ளது என்பதைக் கண்டு நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்.

4. இறைநம்பிக்கை எண்ணங்களால் உங்கள் மனத்தை நிரப்புங்கள். ஏனெனில், விசுவாசம் நிரம்பி வழியும் மனத்தை பயத்தால் ஆட்கொள்ள முடியாது. எனவே, நீங்கள் எவ்வளவு அதிக விசுவாசத்தைக் கொண்டிருக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு குறைவான பயம் உங்களுக்கு இருக்கும். இது அவ்வளவு எளிதானது. ஆனால் இச்செயல்முறைக்குச் சிறிதளவு கடின ஒழுங்கு தேவை.

5. உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு உங்கள் மனத்தை விசுவாசத்தால் நிரப்புங்கள். கடவுள்மீதான விசுவாசம் வலிமையாக உருவாகும்வரை, விளைவுகளைக் கடவுளின் கைகளில் அமைதியாக ஒப்படைக்கும் திறன் வளரும்வரை தொடர்ந்து இதைக் கடைபிடியுங்கள்.

6. உங்கள் பயத்தை எதிர்த்து நின்று, அது தன்னால் இயன்ற அளவுக்கு மோசமாகச் செயல்படுமாறு அதற்கு சவால் விடுங்கள். வழக்கமாக, மோசமான எதுவும் நிகழாது. ஏனெனில், பெரும்பாலான பயங்கள் வெறும் கற்பனைகளே.

7. உண்மையான பயங்களை எதிர்கொள்வதற்குத் தேவையானவை உங்களிடம் நிச்சயமாக உள்ளன. தேவையான மன வலிமையையும் உடல் வலிமையையும் விடுவிப்பதற்குக் கடவுள் உங்களுக்கு உதவுவார். பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

8. கடவுள் அருளால் எந்தவொரு பயமுறுத்தும் சூழ்நிலையைவிட அதிக சக்தி வாய்ந்தவராக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்று சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள்.

9. "நான் தனியாக இல்லை. க.வுள் என்னுடைய நண்பர், அவர் எனக்கு ஆதரவாக இருக்கிறார். அவர் எப்போதும் என்னுடன் இருக்கிறார்," என்ற மிகவும் சக்திவாய்ந்த எண்னத்தை

எப்போதும் உங்களுடன் வைத்திருங்கள்.

8

உண்மையான பாதுகாப்பை உணர்வது எப்படி

நீங்கள் பெறக்கூடிய மிகவும் விலையுயர்ந்த சொத்துக்களில் பாதுகாப்பு உணர்வும் ஒன்று. பாதுகாப்பு உணர்வு இருந்தால் உங்களால் செயற்திறனுடனும் திருப்தியாகவும் இருக்க முடியும். அது இல்லையென்றால், உங்களால் ஒருபோதும் உங்களுடைய முழு ஆற்றலோடு செயல்பட முடியாமல் போகக்கூடும்.

சமீபத்தில் ஒரு பெண்ணிடமிருந்து உண்மையிலேயே குறிப்பிடத்தக்க ஒரு கடிதம் எனக்கு வந்தது. பாதுகாப்பிற்காக மக்கள் வழக்கமாகச் சார்த்திருக்கும் அனைத்தையும் இழந்திருந்த ஒரு பெண் அவர். அவருக்கு ஐம்பத்து நான்கு வயது. முப்பத்தியோரு வருடங்கள் அவர் தன் கணவருடன் குடும்பம் நடத்தியிருந்த நிலையில் திடீரென்று ஒருநாள் அவரது கணவர் அவரிடம் விவாகரத்துக் கோரினார். எனவே அவர் தன் கணவனை இழந்தார். அதைத் தொடர்ந்து அவர் தனது 'வீட்டை'யும் இழந்தார். ஏனெனில், அவரைப் பொறுத்தவரை, வீடு என்பது அவரும் அவரது குடும்பத்தாரும் வாழ்ந்த ஓர் இடமாகும். அவரது மகன் ஒரு கார் விபத்தில் பலியானபோது, அவர் தன் மகனையும் இழந்தார். பிறகு அவரது மகளுக்குத் திருமணமானது. இதுவும் அவருக்கு ஓர் இழப்பாகவே தோன்றியது. தன் மகளைத் திருமணம் செய்து கொடுத்துள்ள ஒவ்வொரு தாயும் இந்த இழப்பை அறிவார்.

பிறகு அவர் வேறு எங்கே திரும்பினார்? அவரது கடிதத்தில் இருந்த

ஒரு சிறு குறிப்பு இது:

> எனது மகனை இழந்ததோ அல்லது திருமணம் என்ற பெயரில் என் மகளைத் தாரை வார்த்துக் கொடுத்ததோ எனக்கு சுலபமானதாக இருக்கவில்லை. அதேபோல், என் கணவரையும் என் வீட்டையும் எனது நண்பர்களையும் இழந்ததும் எனக்கு சுலபமாக இருக்கவில்லை. ஆனால், பாதுகாப்பு என்பது எனக்குள் இருக்கும் ஒன்றே தவிர, மக்களிடத்திலோ இடங்களிடத்திலோ அல்லது பொருட்களிடத்திலோ இருக்கும் ஒன்றல்ல என்பதையும், நமது மனசாட்சியைத் தவிர நமக்கு உண்மையிலேயே வேறு எதுவும் சொந்தமில்லை என்பதையும் நான் கண்டுகொண்டேன்.

இது ஒரு தத்துவரீதியான வாக்கியம். நபர்கள், இடங்கள், பொருட்கள் ஆகிய சம்பிரதாயமான மூன்று வழிகளில் அவர் தனது பாதுகாப்பைத் தேட முயன்றார். தனது சொந்த மனசாட்சியைத் தவிர வேறு எதையும் தன்னால் உடமையாக்கிக் கொள்ள முடியவில்லை என்ற முடிவுக்கு அவர் வந்தார். பாதுகாப்பு என்பது ஓர் ஆன்மீகரீதியான விஷயமே அன்றி, பௌதீகரீதியானது அல்ல என்று அவர் கருதினார். உணர்வுபூர்வமாக மட்டுமே நம்மால் பாதுகாப்பை உணர முடியும் என்பதுதான் உண்மை. நாம் நம்பிக்கையாகவும் பாதுகாப்பாகவும் உணர வேண்டும் என்றால், ஓர் ஆன்மீக வாழ்க்கையை நாம் வசப்படுத்த வேண்டும். அதாவது, கடவுளுக்கு நெருக்கமானவர்களாக நாம் ஆக வேண்டும்.

இந்தக் கோட்பாடு உளவியலில் ஒரு மிக நல்ல அடித்தளத்தைக் கொண்டுள்ளது. உலகப் புகழ் பெற்ற மனநலச் சிகிச்சையாளரும் வியன்னா பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியருமான விக்டர் ஃபிராங்க்கெல், 'லோகோ சிகிச்சை' என்ற ஒன்றைக் கடைபிடிக்கிறார். இது கடவுள் சிகிச்சை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. நாம் இன்று அனுபவிக்கின்ற மனப் பிரச்சனைகளில் பெரும்பாலானவை, "கடவுளின் யதார்த்தம் குறித்த உணர்வுடனான நமது உறவைத் துண்டித்துக் கொண்டதன் விளைவுதான்," என்று அவர் கூறுகிறார். இந்த முறிவின் காரணமாக, வாழ்க்கையின் அர்த்தம் பற்றிய உணர்வையும் நாம் இழந்துவிடுகிறோம். நமது நலன் குன்றுவதாக நாம் உணர்கிறோம். நாம் நம்பிக்கையின்மையையும் பாதுகாப்பின்மையையும் உணர்கிறோம். ஆனால் ஒருவர் கடவுளுடன் நெருக்கத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளும்போது, ஒரு மாபெரும் பாதுகாப்பு உணர்வு உருவாகிறது என்று டாக்டர் விக்டர் ஃபிராங்க்கெல் கூறுகிறார்.

கடவுளின் இருத்தல் பற்றிய ஓர் உணர்வு எவ்வளவு தூரம்

நடைமுறைச் சாத்தியம் வாய்ந்ததாக இருக்க முடியும் என்பதை, மத்திய மேற்கு மாநிலம் ஒன்றில் இருக்கும் ஒரு மிக முக்கியமான நிறுவனத்தின் துணைத் தலைவர் எனக்கு எழுதிய இக்கடிதம் காட்டுகிறது:

> எங்கள் நிறுவனத்தின் தலைவரிடம் நான் எப்படிப் பேசுவேனோ, கடவுளிடம் அதேபோல் பேசுவதற்கு நீங்கள் எனக்கு உதவியிருக்கிறீர்கள். இதைப் பிரார்த்தனை என்று என்னால் கூற முடியாது. கடந்த சில வருடங்களாக நான் உங்களுடைய அறிவுரைகளைப் படித்துப் பின்பற்றி வந்துள்ளதில், என் அலுவலகத்திலோ, நான் பிரயாணம் செய்யும்போதோ, நடந்து கொண்டிருக்கும்போதோ, அல்லது ஒரு கருத்தரங்கில் இருக்கும்போதோ கடவுள் என்னுடன் இருக்கிறார் என்று நான் உண்மையிலேயே உணர்கிறேன். உண்மையில், அவர் என் அருகில் இருக்கிறார் என்பதை நான் அறிவேன். எனது நண்பர்களுடன் உரையாடுவதைப் போலவே நான் கடவுளுடனும் மிக இயல்பாக அடிக்கடிக் கலந்துரையாடுகிறேன். கடவுள் ஒரு நிரந்தரத் தோழன் என்பதை நீங்கள் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்திருக்கிறீர்கள்.
>
> நான் இதைக் கடைபிடித்து வந்துள்ள கடந்த ஆறு வருடங்களில், என் வியாபாரத்தில் என்ன பிரச்சனை இருந்தாலும் சரி, கடவுள் என்னுடன் இருக்கிறார், எனக்கு உதவி செய்து கொண்டிருக்கிறார் என்ற நம்பிக்கை என்னுள் ஆழமாக நிலை பெற்றிருந்தது என்று என்னால் கூற முடியும். கடவுளிடம் நீங்கள் பேசும் விதத்தில் நான் பேசாமல் போகக்கூடும். நீங்கள் ஒரு புனிதத் தளத்தில் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். நான் ஒரு மதச்சார்பற்றத் தளத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறேன். ஆனால், எல்லாம் ஒரே இடத்திலிருந்துதான் வருகிறது. கடவுள் நம்முடன் இருக்கிறார் என்பது உங்களுக்கும் எனக்கும் தெரியும்.
>
> அன்றாட வாழ்வில் மதத்தின் அற்புதமான, நடைமுறை மதிப்பீட்டைக் கண்டறிவதற்கு எனக்கு அறுபது வயதாகும்வரை ஏன் நான் காத்திருக்க நேரிட்டது? கடவுளால் எனது நிரந்தரத் தோழனாக இருக்க முடியும் என்ற அற்புதமான உண்மையை நான் கண்டறிந்ததிலிருந்து எல்லாமே வித்தியாசமாக இருந்து வந்துள்ளன.

இந்தத் தொழிலதிபரின் வாழ்க்கை உயிரூட்டப்பட்டுள்ளது, புதுப்பிக்கப்பட்டுள்ளது. அவரது ஒட்டுமொத்தக் கண்ணோட்டமும் மாறியுள்ளது. தன்மீதான அவரது பிடிமானம் வலிமையடைந்து

உள்ளது. அவரது சாதனைகள் மேம்பட்டுள்ளன. கடவுளிடம் அவர் தனது பாதுகாப்பைக் கண்டுபிடித்துள்ளார்.

எனவே, கடவுளை நெருங்குவதைப் பற்றியும் பாதுகாப்பைக் கண்டுபிடிப்பதைப் பற்றியும் நாம் பேசும்போது, நாம் மிக யதார்த்தமான தளங்களில் இருக்கிறோம். ஆனால் ஒருவரால் எவ்வளவு தூரம் கடவுளை நெருங்கிச் செல்ல முடியும் என்பது ஒரு பெரிய கேள்வியாக இருக்கிறது. பலர் என்னிடம் இக்கேள்வியைக் கேட்பதால், ஒரு சூத்திரத்தை நான் வடிவமைத்துள்ளேன். இதை நான் அடிக்கடிப் பரிசோதித்துப் பார்த்து, அது மிகவும் உதவிகரமாக இருப்பதைக் கண்டறிந்துள்ளேன்.

1. கடவுளுக்கான ஓர் ஆழமான தேவையை உணருங்கள்.
2. கடவுள் குறித்த ஓர் ஆழமான விருப்பத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
3. கடவுளிடம் ஆழமாகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.
4. கடவுளுடன் கூட்டணி அமைத்துக் கொண்டு வாழுங்கள்.

இச்சூத்திரத்தின் மிகக் கடினமான பகுதி, ஆழமாகப் பிரார்த்திப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொள்வதுதான் என்று நான் நினைக்கிறேன். இது நிகழும்போது, மக்களுடைய வாழ்க்கை உண்மையிலேயே மாற்றப்படுகிறது. வலிமையைக் கொடுக்கின்ற, வாழ்க்கையை மாற்றுகின்ற கடவுளின் சக்திகளை உங்கள் ஆன்மாவின் மீது குவிப்பதற்கான திறனை நீங்கள் பெற்றுவிட்டதுபோல் தோன்றுகிறது. கடவுளின் சக்தி தம்மை எல்லா நேரங்களிலும் சூழ்ந்துள்ளது. அவ்வப்போது அதை நமது பிரச்சனைகள்மீதும் குவித்து, ஓர் உறுதியான விளைவை நம்மால் பெற முடிகிறது.

கடவுளின் சக்தி சூரிய ஒளியைப் போன்றது. (சூரிய ஒளி தினமும் நம்மைச் சூழ்ந்து, நமது வாழ்க்கையின்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நாம் குழந்தைகளாக இருந்தபோது, ஒரு சிறிய கண்ணாடித் துண்டைக் கொண்டு சூரிய ஒளியை ஒரு காகிதத்தின்மீது குவியச் செய்து, போதுமான ஆற்றலை உற்பத்தி செய்து, அக்காகிதத்தை எரிக்கக் கற்றுக் கொண்டோம். சமீபத்தில், ராணுவப் பொறியியலாளர்கள், லென்ஸுகள் மற்றும் கண்ணாடிகளை உள்ளடக்கிய ஒரு தொடர் வரிசையை உருவாகியுள்ளனர். ஓர் அணுகுண்டின் அனல்மின்சக்தியை உருவாக்கக்கூடிய அளவுக்கு இவை சூரிய ஒளியை மீண்டும் மீண்டும் குவியச் செய்கின்றன. இந்த ஆற்றல், நான்கு அங்குல அகலமுள்ள எஃகுக் கம்பியை, அது ஏதோ நான்கு அங்குல அகலமுள்ள

பனிக்கட்டியைத் துளைத்துச் செல்வதுபோல் சுலபமாகத் துளைத்துச் செல்லக்கூடிய அளவுக்கு மாபெரும் சக்தி கொண்டதாக உள்ளது. இந்த வியப்பூட்டும் ஆற்றல் வெறுமனே சூரியனின் குவிக்கப்பட்ட ஒளிக்கதிர்கள்தான். அதேபோல, ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட நேர்மறை இறைநம்பிக்கையின் மூலம் கடவுளின் சக்தி நமது பிரச்சனைகளைத் துளைத்துச் சென்று, பேராற்றல்மிக்க விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொடுக்கிறது.

ஆழமாகப் பிரார்த்தனை செய்வது என்பது இது போன்றதுதான்.

உங்களுக்கு இத்தகைய அனுபவம் கிடைத்துள்ளதா? நீங்கள் உங்கள் இதயபூர்வமாகவும் ஆன்மபூர்வமாகவும் மனப்பூர்வமாகவும் பிரார்த்தனை செய்தால் உங்களாலும் அதைப் பெற முடியும். தீவிரமான நம்பிக்கையுடனும் சிரத்தையுடனும் நீங்கள் உண்மையிலேயே பிரார்த்தனை செய்யும்போது, உங்களது பாதுகாப்பின்மை உணர்வைச் சுட்டுப் பொசுக்கிவிட்டு, உங்கள்மீதும் உங்கள் வாழ்வின்மீதும் புதிய நம்பிக்கையை உங்களால் உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

இருபத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன்பு எனக்கு இப்படிப்பட்ட ஓர் அனுபவம் ஏற்பட்டது. அது அன்றுபோல் இன்றளவும் மிகத் தெளிவாக எனக்கு நினைவில் உள்ளது. நானும் என் மனைவியும் இங்கிலாந்தில் இங்கிலீஷ் லேக் மாவட்டத்தில் உள்ள கெஸ்விக் என்ற சிறிய நகரத்தில் அப்போது தங்கியிருந்தோம். அங்குதான் பிரார்த்தனையின் மிக ஆழமான அனுபவங்களில் ஒன்று எனக்குக் கிடைத்தது. அப்போதைய சூழ்நிலை இதுதான்:

நான் பாதுகாப்பின்மை உணர்வாலும் நம்பிக்கையின்மையாலும் நிரம்பி வழிந்தேன். மார்பிள் காலேஜியேட் தேவாலயத்தில் நான் அப்போதுதான் பாதிரியாராக நியமிக்கப்பட்டு இருந்தேன். நியூயார்க் நகரில் அமைந்த ஒரு பிரபலமான, தனித்துவமான தேவாலயம் அது. எனக்கு மிகவும் இள வயது. நியூயார்க் மாநிலத்தின் வடக்கில் இருந்து நான் இப்பெரிய நகருக்கு வந்திருந்தேன். பாதிரியார் வேலையை என்னால் கையாள முடியாது என்று சிலர் கூறினர். அவர்கள் கூறியது சரியாகத்தான் இருக்கும் என்று நானும் உறுதியாக நம்பினேன். நான் குழப்பமடைந்தேன், பயம் கொண்டேன். நான் நிச்சயமாகத் தோற்கப் போவதை அறிந்தேன். அந்த மனநிலையில்தான் நான் என் மனைவியுடன் இந்த இங்கிலாந்துப் பயணத்தை மேற்கொண்டிருந்தேன்.

கெஸ்விக் ஹோட்டலின் அழகிய தோட்டத்தில் ஒரு பெஞ்சில் நானும் என் மனைவியும் அமர்ந்திருந்தோம். எங்களுக்குத் திருமணமாகி இரண்டு வருடங்கள்தான் ஆகியிருந்தன. என் மனைவி மிகவும் இளமையானவராக இருந்தார், ஆனால் மிகுந்த ஆற்றல்மிக்கவராக

இருந்தார். அவர் ஓர் ஆன்மீகவாதியும்கூட அவர் என்னிடம் வெளிப்படையாக, "நார்மன், உங்களைப் பற்றி என்ன நினைப்பது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் உங்களுடைய பிரசங்கங்களைக் கேட்டுள்ளதால், நீங்கள் உண்மையானவர் என்பதை அறிந்துள்ளேன். உங்களிடம் திறமை இருக்கிறது, ஆனால் உங்களுடைய தன்னுணர்வையும் உங்களுடைய அனைத்துப் பாதுகாப்பின்மை உணர்வுகளையும் கடவுளிடம் முழுமையாக ஒப்படைக்கும்வரை, உங்களுடைய திறமையை உங்களால் ஒருபோதும் பயன்படுத்த முடியாது," என்று கூறினார்.

அவர் தனது கையை என் கையின்மீது வைத்தார். அவரது கரம் மென்மையாகவும், அதே சமயத்தில் உறுதியாகவும் இருந்தது. அவர் என்னிடம், "நாம் இந்த இடத்திலேயே இவ்விஷயம் குறித்துப் பிரார்த்தனை செய்யலாம். உங்கள் வாழ்க்கையை நீங்கள் உண்மையிலேயே முழுமையாகக் கடவுளின் கட்டுப்பாட்டில் ஒப்படைக்கும்வரை நாம் இந்தத் தோட்டத்தைவிட்டோ அல்லது இந்த பெஞ்சைவிட்டோ அசையப் போவதில்லை," என்று கூறினார். தான் அவரது கண்களுக்குள் ஊடுருவிப் பார்த்தேன். அவர் என்னிடம் கூறிக் கொண்டிருந்தது உண்மை என்பதை நான் அறிந்தேன்.

எனவே நாங்கன் அத்தோட்டத்தில் நெடுநேரம் அமர்ந்திருந்தோம். பிறகு நான் பிரார்த்திக்கத் துவங்கினேன். நான் உண்மையிலேயே பிரார்த்தித்தேன். நான் என்னிடமிருந்தே விடுதலை பெற முயற்சித்து நான் செய்து கொண்டிருந்த பிரார்த்தனை ஒரு வேதனையான பிரார்த்தனையாக இருந்தது. இறுதியில், அப்பிரார்த்தனையின் ஆழத்தில், ஓர் இருத்தல் என்னை விடுவித்துக் கொண்டிருந்ததை நான் உணர்ந்தேன். அது ஓர் அற்புதமான விடுதலை உணர்வு. அக்கணத்திலிருந்து எனது பாதுகாப்பின்மை உணர்வுகளும் நம்பிக்கையின்மை உணர்வுகளும் வலுவிழந்தன. இறுதியில், கடவுளின் உதவியுடன், அவை என்மீது கொண்டிருந்த சக்தியை என்னால் உடைத்தெறிய முடிந்தது. பல வருடங்களுக்குப் பிறகு, 'திஸ் இஸ் யுவர் லைஃப்' என்ற தனது நிகழ்ச்சியில், ரால்ஃப் எட்வர்ட்ஸ், எனக்குக் கிடைத்திருந்த மாபெரும் ஆன்மீக அனுபவம் எது என்று என்னிடம் கேட்டபோது, கெஸ்விக்கில் கிடைத்த அந்த அனுபவம்தான் அது என்று அவரிடமும் அந்நிகழ்ச்சியைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த கோடிக்கணக்கானவர்களிடமும் நான் எவ்விதத் தயக்கமும் இன்றிக் கூறினேன்.

பாதுகாப்பின்மைக்கான விடையை எவரொருவராலும் கண்டுபிடிக்க முடியும். தன்னிடமுள்ள எல்லாவற்றையும் கொண்டு அவர் பிரார்த்திக்க

வேண்டும், கடவுளின் இருத்தலை உணரும்வரை அவர் பிரார்த்திக்க வேண்டும், அவ்வளவுதான். இது சுலபமானதல்ல, மேலோட்டமானதுமல்ல. பூமியின் ஆழத்தில் இருக்கும் தண்ணீருக்காகத் துளையிடுவது போன்றது இது. துளையிடும் கருவி வழக்கமான நீர் நிலைகளுக்கு வெகு கீழே செல்ல வேண்டும். ஆனால் வெகு ஆழத்தில் இருக்கின்ற வளங்களை ஒருமுறை எட்டிவிட்டால், எந்த வறட்சி வந்தாலும் அவை வற்றிப் போகாது.

'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' என்ற எனது புத்தகம் எனக்குப் பல நல்ல நண்பர்களைப் பெற்றுக் கொடுத்துள்ளது. எல்மர் கேரி அவர்களில் ஒருவர். கடவுளுக்கு வெகு அருகில் வாழ்வதற்கும் பாதுகாப்பின்மை உணர்விலிருந்து மீள்வதற்கும் அவர் நடைமுறைச் சாத்தியமுள்ள ஓர் உத்தியை உருவாக்கியிருந்தார்.

எல்மரின் வேலை சற்று வித்தியாசமானது. கல்லறை நிலங்களை விற்பது அவரது வேலை. உண்மையில், கல்லறை நிலங்கள் விற்பனையில் உலகின் மிகச் சிறந்த விற்பனையாளர் அவர்தான். ஒரு சர்வதேசப் போட்டியில் அவர் ஓர் உலக சாதனையை ஏற்படுத்தியிருந்தார். அவர் தொங்கிப் போன முகத்துடன், துக்ககரமான ஒரு நபராக இருப்பார் என்று நீங்கள் நினைக்கக்கூடும், ஆனால் உண்மை அதுவல்ல. அவர் தனது வேலையில் ஒரு பரிவையும், ஓர் உண்மையான இயல்புத்தன்மையையும், அர்ப்பணிப்புடன்கூடிய ஒரு சேவை உணர்வையும் காட்டினார். எல்மர் உண்மையிலேயே மற்றவர்களை வசப்படுத்துவதில் வல்லவர் கல்லறை நிலங்களை அவர் விற்பது ஹூஸ்டன் நகரில், ஆனால் நான் வசிப்பதோ நியூயார்க் நகரில். ஆனாலும், அவர் தனது விற்பனைத்திறத்தை என்மீது கட்டவிழ்த்துவிடும் ஒவ்வொரு முறையும், அவரது மனைகளில் ஒன்றை நான் வாங்கிவிடாமல் இருப்பதற்கு என்னை நான் மிகவும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும் அளவுக்கு அவர் மிகச் சிறந்த ஒரு விற்பனையாளர்.

ஒருமுறை நாங்கள் இருவரும் எஸ்.எஸ்.கான்ஸ்டிடியூஷன் என்ற கப்பலில் கடல் கடந்து சென்று கொண்டிருந்தோம். வெளிநாடு செல்வது எல்மருக்கு அதுதான் முதல் முறை. ஆனாலும் என்னைவிட அவர் சிறந்த கடற்பயணியாக இருந்தார். வானிலை மிகவும் மோசமாக இருந்தது. ஓரிரு நாட்கள் பெரும் அலைகளால் பந்தாடப்பட்டப் பிறகு, நான் சற்று அசௌகரியமாக உணர்ந்தேன். உண்மையில், நான் என் படுக்கைக்குச் சென்றுவிட்டேன்.

நான் படுக்கச் சென்ற சிறிது நேரத்தில், எல்மர் என் அறைக் கதவைத் தட்டினார். அவர் மிகவும் ஆரோக்கியமாக இருந்ததைக் கண்டு எனக்கு

சற்றுப் பொறாமையாக இருந்தது. கடல் பயணம் உங்களுக்கு ஒத்துக் கொள்ளாததால் நீங்கள் துன்புற்றுக் கொண்டிருக்கும்போது, உங்களது சக பிரயாணி ஒருவர் உற்சாகமாக உணர்வதைவிட மோசமான விஷயம் எதுவும் இருக்க முடியாது.

"நார்மன், என்ன பிரச்சனை?" என்று அவர் கேட்டார். நான் படுத்துக் கிடந்ததை உண்மையான ஆச்சரியத்துடன் அவர் பார்த்தார்.

நான் உண்மையிலேயே எவ்வாறு உணர்ந்தேன் என்பதை அவரிடம் காட்டிக் கொள்ளக்கூடாது என்று முயற்சித்து, பலவீனமான குரலில், "சிறிது நேரம் படுக்கலாம் என்று நான் நினைத்தேன்," என்று கூறினேன்.

"உங்களுக்கு உடம்பு சரியில்லையா?"

"சற்று அசௌகரியமாக இருக்கிறது, அவ்வளவுதான். உண்மையில், எனக்கு சற்று மயக்கமாக இருக்கிறது."

"நார்மன், உங்களது நேர்மறைச் சிந்தனை எங்கே போய்விட்டது? சரியான சிந்தனை பற்றி நான் உங்களுக்குச் சிறிது கற்றுக் கொடுக்கிறேன். உங்களிடம் உள்ள பிரச்சனை என்னவென்றால், நீங்கள் கடவுளோடும் அவரது அற்புதமான படைப்புகளோடும் இணக்கமாக இல்லை. இக்கடல் கடவுளுடையது. இதை உருவாக்கியவர் அவர். மனிதர்களின் கைகளின் மூலமாக அவர் இந்தக் கப்பலை உருவாக்கினார். இது ஓர் உயிருள்ள பொருள்போல இயல்பாக அலைகள்மீது நகர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. இது அழகாகவும் அழகான சமச்சீரோடும் கடல்மீது பயணித்துக் கொண்டிருக்கிறது. நீங்கள் கப்பலின் மேற்தளத்திற்கு வந்து, அலைகளிலிருந்து தெறிக்கின்ற நுரையைப் பாருங்கள். வானில் மிதந்து கொண்டிருக்கின்ற மேகக் கூட்டங்களைப் பாருங்கள். காற்றின் ஒலியைக் கேளுங்கள். எப்பேற்பட்ட ரம்மியமான சூழல் அது தெரியுமா? அங்கு கடவுளுக்கும் அவர் படைத்துள்ள இயற்கை அம்சங்களுக்கும் வெகு அருகில் நீங்கள் இருப்பீர்கள்!"

"என்னவோர் அற்புதமான பேச்சு!" என்று நான் அவரிடம் பிரமிப்புடன் கூறினேன். "எங்கிருந்து இப்படிப் பேசக் கற்றுக் கொண்டீர்கள்?"

அவர் பெரிதாகச் சிரித்தபடி, "உங்களுடைய சொற்பொழிவுகளில் ஒன்றிலிருந்துதான்!" என்று கூறினார்.

எனவே நான் உடை மாற்றிக் கொண்டு, எல்மருடன் கப்பலின் மேற்தளத்திற்குச் சென்றேன். அலைகளிலிருந்து பறந்து கொண்டிருந்த நுரைகளையும், அவற்றிலிருந்து தெறித்துக் கொண்டிருந்த நீர்த்துளிகளையும் பார்த்தபடி நாங்கள் இருவரும் அங்கு நின்றோம். சிறிதளவு தள்ளாட்டத்திற்குப் பிறகு, நான் நல்லவிதமாக உணரத்

துவங்கினேன். கப்பலின் அசைவிற்கு ஏற்ப அசைந்தாடியபடியே நாங்கள் அங்கு நின்றோம். கடவுள் படைத்தக் கடலோடும் அலைகளோடும் எங்களை நாங்கள் அடையாளம் கண்டோம். ஒரு கடலை லாவகமாகக் கடந்து செல்கின்ற ஒரு கப்பலின் சீரான அசைவையும் அற்புதத்தையும் நானும் உணரத் துவங்கினேன். அந்த அனுபவத்திற்குப் பிறகு, கப்பல் பிரயாணத்தால் எனக்கு எந்த அசௌகரியமும் ஏற்படவில்லை.

கடவுளுடன் வாழ்வதுதான் தனது நம்பிக்கைக்கும் பாதுகாப்பிற்கும் காரணம் என்று எல்மர் என்னிடம் கூறினார். அவரும் ஒரு காலத்தில் பாதுகாப்பாற்றவராக உணர்ந்திருந்தவர்தான். உருவத்தில் அவர் மிகவும் சிறியவர். தான் குள்ளமாக இருந்ததோடு, மிக மெலிந்த தேகத்தையும் கொண்டிருந்தது அவரை மிகவும் பாதித்தது. தனது பெயர் தனக்குப் பிடிக்காது என்று அவர் என்னிடம் ஒருமுறை கூறினார். "'எல்மர்' என்ற பெயர் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. என் பெற்றோர் ஏன் எனக்கு அப்பெயரைச் சூட்டினார்கள் என்பது எனக்கு ஒருபோதும் தெரியப் போவதில்லை. ஆனால், நம்பிக்கையானது, உங்கள் தோற்றத்திலிருந்தோ அல்லது மக்கள் உங்களை எப்படி அழைக்கிறார்கள் என்பதிலிருந்தோ வருவதில்லை என்பதை நான் நெடுங்காலத்திற்கு முன்பு கண்டறிந்தேன். கடவுளுக்கு நெருக்கமாக வாழ்வதிலிருந்துதான் நம்பிக்கை வருகிறது. நீங்கள் கடவுளுக்கு அருகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அதே சமயத்தில், பாதுகாப்பற்றவராக உங்களால் உணர முடியாது."

"நீங்கள் கூறுவது முற்றிலும் சரி.ஒரு மனிதனின் உயரம் அவனது கால்களின் நீளத்தால் தீர்மானிக்கப்படுவதில்லை, மாறாக, அவனது தலையில் என்ன இருக்கிறது என்பதால்தான் தீர்மானிக்கப்படுகிறது," என்று நான் கூறினேன்.

எல்மர் கூறிய ஒரு குறிப்பிட்ட வாக்கியத்தை மனத்தில் பதிய வைத்துக் கொள்வது மதிப்புவாய்ந்ததாக இருக்கும் என்று நான் நினைக்கிறேன். "நீங்கள் கடவுளுக்கு அருகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும்போது, பாதுகாப்பற்றவராக உங்களால் உணர முடியாது." கடவுளுக்கு அருகில் வாழும் வேலையில் எல்மர் கேரி அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகிறார். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் 'கடவுளின் கவசத்தை' அணிந்து கொள்வதில் முப்பது நிமிடங்களுக்கும் மேலாகத் தான் செலவிடுவதாக அவர் என்னிடம் ஒருமுறை கூறினார்.

அவர் தன் கண்கள் பிரகாசிக்க இவ்வாறு கூறுகிறார்: "'முக்தி எனும் தலைக்கவசத்தால்' நான் என்னைப் பாதுகாக்கிறேன். அது என் மனத்தையும் எனது எண்ணங்களையும் பாதுகாப்பாக வைக்கிறது. பிறகு

'விசுவாசம் எனும் கேடயத்தை' நான் அணிந்து கொள்கிறேன். அது என் இதயத்தைப் பாதுகாத்து, என்னை வலிமையானவனாக வைக்கிறது. ஆனாலும் இன்னும் ஏராளமான பயங்களோடு நான் வாழ்கிறேன். எனவே, 'புனித ஆவி எனும் போர்வாளை' எடுத்துக் கொண்டு, என்னை அச்சுறுத்துகின்ற விஷயங்களோடு சண்டையிடப் புறப்பட்டுவிடுகிறேன்."

எல்மர் கேரி முழுக்க முழுக்கத் தன்னம்பிக்கையுடன் இருப்பதில் வியப்பேதும் இருக்கிறதா? "நீங்கள் கடவுளுக்கு அருகில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அதே சமயத்தில், பாதுகாப்பற்றவராக உங்களால் உணர முடியாது." நண்பர்களே, இதுதான் நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது! ஒரு தனிநபர் கடவுளுக்கு அருகில் இருக்கும்போது, கடவுளுடன் இணக்கமாக இருக்கும்போது, அந்நபரின் பலவீனங்களும் சுயசந்தேகங்களும் சங்கோஜமும் வெட்கமும் தவிடுபொடி ஆகின்றன.

கடவுளுக்கு வெகு அருகே செல்வதற்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தைச் செலவிடுகின்ற ஒருவரை எனக்குத் தெரியும். இவ்வழியில் அவர் ஒரு வலிமையான தன்னம்பிக்கையைப் பெறுகிறார். அவரது பெயர் ராய் எல். ஸ்மித். அவர் ஒரு பிரபல எழுத்தாளர். சில நாட்களுக்கு முன்பு, 'தேநீர் இடைவேளை'யோடு கூடவே நமக்கு 'பைபிள் இடைவேளை'யும் இருக்க வேண்டும் என்று அவர் பரிந்துரைத்தார்.

அவரது இந்த யோசனை மிகவும் தனித்துவமானதாகவும் ஆழமானதாகவும் எனக்குப் பட்டது, என்னைக் கவர்ந்தது. இதை நான் எனது சொந்த எழுத்துப் படைப்புகளிலும் உரைகளிலும் ஆதரித்து வந்திருக்கிறேன். ஒரு குறிப்பிட்ட வாசகருக்கு இந்த யோசனை மிகவும் பிடித்துப் போய்விட்டது. அவர் அதை முயற்சித்துப் பார்ப்பதென்று தீர்மானித்தார். எனவே, வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள், அவர் தன் அலுவலகத்தில் காபி அருந்தியபோதெல்லாம் பைபிளையும் படித்தார். அவர் அதை மீண்டும் மீண்டும் படித்ததில், அது அவரை முழுவதுமாக ஆட்கொண்டது. வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய ஆற்றல்களைக் கொண்ட விஷயங்கள் அவரது வாழ்வில் நிகழத் துவங்கின. "நல்ல விஷயங்கள் எனக்கு நடக்கத் துவங்கியிருந்தன. முதலில், நான் முன்புபோல் பதற்றமாக இருக்கவில்லை. இது மிகவும் ஆச்சரியகரமான விஷயம். விஷயங்களைப் பற்றி நான் அவ்வளவு எதிர்மறையாக உணரவில்லை. பிறகு, மக்கள் அதிகத் தோழமையாக இருந்ததை நான் கண்டறிந்தேன். இன்னும் சில வினோதமான சூழ்நிலைகளும் ஏற்பட்டன, ஆனால் கடவுளின் வழிகாட்டலுக்குத்தான் நான் நன்றிகூற வேண்டும். மொத்தத்தில், பைபிள் இடைவேளைகள், பாதுகாப்பு மற்றும்

தன்னம்பிக்கையின் இயல்பு பற்றி ஒரு புதிய உள்நோக்கை எனக்குக் கொடுத்தன."

தன்னம்பிக்கையை உருவாக்குவதற்கான அற்புதமான ஓர் உத்தி இது. ஒரு திட்டத்தை ஒரு மனிதரால் வாரத்திற்கு ஐந்து நாட்கள் என்ற கணக்கில் ஒரு வருடம்வரை விசுவாசத்துடன் கடைபிடிக்க முடிந்தால், அவர் முற்றிலும் ஒரு வித்தியாசமான நபராக ஆகியிருப்பார் என்று நான் முழுமையாகவும் உறுதியாகவும் நம்புகிறேன். எதுவொன்றாலும் அவரை வீழ்த்த முடியாது. இதை நான் இவ்வளவு உறுதியாகக் கூறுவதற்குக் காரணம், இது பலனளித்து வந்துள்ளதை நான் பார்த்திருக்கிறேன். இடைவேளைகளில் பைபிளை மட்டுமின்றி, 1951ம் ஆண்டு நாங்கள் வெளியிட்ட 'சிந்தனையைச் சீரமைக்கும் வாசகங்கள்' என்ற ஒரு சிறிய புத்தகத்தையும் படித்ததன் மூலம் அற்புதமான விளைவுகள் உருவாகியிருந்தன. நாற்பது பக்கங்கள் அடங்கிய இச்சிறிய புத்தகத்தின் கோடிக்கணக்கான பிரதிகளை நாங்கள் இலவசமாகக் கொடுத்திருக்கிறோம்.

'சிந்தனையைச் சீரமைக்கும் வாசகங்கள்' புத்தகத்தில் நாங்கள் குறிப்பிட்டிருந்த யோசனைகள் மக்களைக் கவர்ந்தன. அதில் கொடுக்கப்பட்டிருந்த சக்திவாய்ந்த சிறுசிறு புனிதநூல் குறிப்புகள் தங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றியுள்ளதாக எண்ணற்றோர் மீண்டும் மீண்டும் என்னிடம் கூறியுள்ளனர். நான் அப்புத்தகத்திலிருந்து இரண்டு யோசனைகளை இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

பைபிளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட, படைப்புத்திறன் மற்றும் செயல்வேகத்துடன் கூடிய உரைகள் அச்சிறிய புத்தகத்தில் இடம்பெற்றுள்ளன. ஒரு 'குளிர்சாதனப் பெட்டி'யைக் கொண்டு ஓர் அறையில் உள்ள காற்றை எவ்வாறு நீங்கள் பக்குவப்படுத்துவீர்களோ, அதேபோல், உங்கள் மனத்தில் உள்ள எண்ணங்களையும் உங்களால் பக்குவப்படுத்த முடியும். முதலில், நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்கள்மீது ஒரு பெரிய அறுவைச் சிகிச்சை செய்யப் போகிறீர்கள் என்ற ஒரு சிந்தனையுடன் இத்திட்டத்திற்குள் காலெடுத்து வைக்க நீங்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும். உங்களுடைய பழைய பாதுகாப்பின்மை எண்ணங்களை நீங்கள் நிச்சயமாக உங்கள் மனத்திலிருந்து தூக்கியெறிய வேண்டும். அவற்றுக்கு பதிலாக, உங்கள் மனத்தில் உண்மையான விசுவாசத்தையும் பாதுகாப்பு எண்ணங்களையும் நீங்கள் குடியமர்த்த வேண்டும். இது ஓர் இடப்பெயர்ச்சி நடவடிக்கை. இதைச் செய்வதற்கான ஒரு வழி, சிந்தனையைச் சீரமைக்கும் வாசகங்கள் புத்தகத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள உரைகள் அனைத்தும் வெறுமனே மனப்பாடம் செய்வது. ஓர் எடுத்துக்காட்டைப் பார்க்கலாம்:

"நீங்கள் விரும்பும் பொருட்கள் எவையாக இருந்தாலும் சரி, அவை குறித்து நீங்கள் பிரார்த்திக்கும்போது, அவற்றை நீங்கள் பெறுவீர்கள் என்று நம்புங்கள். அப்போது அவற்றை நீங்கள் பெறுவீர்கள்."

இந்த வாசகத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கான உத்தியின்மீது இப்போது நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அதற்கான விளக்கம் இது:

> நீங்கள் வெற்றிகரமாகப் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டுமென்றால், மனக் காட்சிப்படுத்துதலையும் சுயபிரகடனத்தையும் பயன்படுத்த வேண்டும். பற்றாக்குறை, மறுப்பு, விரக்தி, நோய் போன்ற எண்ணங்களன்றி, செழிப்பு அபரிமிதம், சாதனை, ஆரோக்கியம் போன்ற எண்ணங்களை உங்கள் மனத்தில் காட்சிப்படுத்துங்கள். பிரார்த்தனையின் விளைவாக, நீங்கள் கூறுவதையன்றி, நீங்கள் எண்ணுவதையே நீங்கள் பெறுவீர்கள் என்பதை எப்போதும் நினைவில் வைத்திருங்கள். சாதனையைப் பற்றிப் பிரார்த்தித்துக் கொண்டே தோல்வியைப் பற்றி நீங்கள் நினைத்தால், உங்கள் வார்த்தைகள் வீணாகிவிடுகின்றன. ஏனெனில், உங்கள் இதயம் தோல்வியை ஏற்கனவே ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டது.
>
> எனவே, நீங்கள் பிரார்த்திக்கும்போதே கடவுளின் அளவற்ற ஆசீர்வாதங்களை நீங்கள் பெற்றுக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று நம்புவதற்குப் பயிற்சி செய்யுங்கள். அப்போது அந்த ஆசீர்வாதங்களை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும், அன்றைய தினம் நெடுகிலும் பைபிள் வாசகங்களைப் படியுங்கள். அவை உங்கள் நினைவில் நிலைகொள்ளும்வரை மீண்டும் மீண்டும் படித்துக் கொண்டே இருங்கள். இரண்டாவது நாளன்று, இன்னொரு சிந்தனைச் சீரமைப்பு வாசகத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அதை முதலாவது வாசகத்தோடு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சிந்தனைச் சீரமைப்பு இப்படித்தான் செயல்படுகிறது: நீங்கள் இவ்விரண்டு வாசகங்களையும் அடுத்தடுத்து மீண்டும் மீண்டும் படித்துக் கொண்டே வரும்போது, இரண்டாவது வாசகம் முதலாவது வாசகத்தை உங்கள் மனத்தில் ஆழமாகப் பதிய வைக்கும். அடுத்த நாள், மூன்றாவது வாசகத்தைச் இவற்றோடு சேர்த்துப் படியுங்கள். அதற்கடுத்த நாள், நான்காவது வாசகத்தைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இப்படி ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு வாசகமாகக் கூட்டிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனத்தில் இப்போது குடிகொண்டிருக்கும் எதிர்மறை எண்ணங்களை இவை வலிமையாக இடமாற்றம்

செய்துவிடும். இந்தப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து நாற்பது நாட்கள் செய்து வாருங்கள். ஒவ்வொரு நாளும், அதற்கு முந்தைய நாள்வரை நீங்கள் கற்றுக் கொண்ட வாசகங்களைக் கூறுங்கள். நாற்பது வாசகங்களையும் மனப்பாடம் செய்து, தூக்கத்தில் கூட உங்களால் தவறின்றி ஒப்பிக்க முடியும்வரை தொடர்ந்து இப்பயிற்சியைச் செய்யுங்கள். இது உங்கள்மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தைக் கண்டு நீங்கள் வியந்து போவீர்கள். இவ்வழிமுறையின் அற்புதமான விளைவுகளுக்கு ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் சான்று பகர்கின்றனர்.

தன் மனத்தைப் படைப்புத்திறன்மிக்க எண்ணங்களால் ஆழமாகப் பதப்படுத்தியுள்ள, தொடர்ந்து அதைப் பராமரிக்கின்ற ஒருவரிடம் பாதுகாப்பின்மை உணர்வும் தன்னம்பிக்கையின்மை உணர்வும் இருப்பது இயலாத காரியம் என்று என்னால் உறுதியாகக் கூற முடியும். சிந்தனையைச் சீரமைப்பது எவ்வளவு தூரம் பலனளிக்கிறது என்பதை, தொழிலதிபர்களின் மாநில அமைப்புச் சந்திப்புக்கூட்டம் ஒன்றின் மதிய விருந்தின்போது நான் சந்தித்த ஒருவரிடம் நான் கண்டேன். பட்டைதீட்டப்படாத வைரத்தைப் போல இருந்த அவர், நான் அமர்ந்திருந்த மேசையை நோக்கி நேராக வந்து, "டாக்டர் பீல், நான் இன்று மாநிலச் சட்டமன்றத்தில் இருப்பதற்குக் காரணம், உங்களது 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' புத்தகத்தையும், 'சிந்தனையைச் சீரமைக்கும் வாசகங்கள்' குறிப்புப் புத்தகத்தையும் நான் படித்ததுதான். அவை எனக்குப் பெரும் பலனளித்துள்ளன. அவை இல்லாமல் என்னால் செயல்பட முடியாது. பாதுகாப்பின்மை உணர்வால் மூச்சுத் திணறிக் கொண்டிருந்த என்னை, உண்மையான தன்னம்பிக்கை நிரம்பியவனாக மாற்றியது இவ்விரண்டு புத்தகங்கள்தான். பைபிள் வாசகங்களைப் பயன்படுத்துவதற்கு நீங்கள் பரிந்துரைத்தத் திட்டத்தைப் பின்பற்றியதன் மூலமாக, எனது பயங்கள் மற்றும் தாழ்வு மனப்பான்மையிலிருந்து என்னால் மீள முடிந்தது. அரசியலில் நுழைவதற்கான துணிச்சலையும் நம்பிக்கையையும் அது எனக்குக் கொடுத்தது. அரசியலுக்குள் நுழைவது என்றால் என்ன என்பது உங்களுக்குத் தெரியாத விஷயமல்ல. அங்கு நான் மக்களை விரும்ப வேண்டும், அவர்களை நான் நேசிக்க வேண்டும். சிந்தனைச் சீரமைப்புப் பயிற்சியின் மூலம் நான் எனது பாதுகாப்பின்மை உணர்வுகளை என் மனத்திலிருந்து முற்றிலுமாகக் களைந்தேன்," என்று கூறிய அவர், "மன்னிக்கவும், நான் அதைச் செய்யவில்லை. கடவுள்தான் எனக்காக அதைச் செய்தார்," என்று தன்னைத் தானே திருத்திக் கொண்டார். "இப்போது கடவுளுக்காகவும் என் நாட்டிற்காகவும் நான் ஏதேனும் செய்ய முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்." இந்த

உரையாடலைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த, எங்கள் மேசையில் எனது பக்கத்து இருக்கையில் அமர்ந்திருந்த நபர், "ஜாக்கிடம் ஏற்பட்டுள்ளதைப் போன்ற ஒரு மாற்றத்தை நான் வேறு எவரிடமும் ஒருபோதும் பார்த்ததில்லை. சிந்தனைச் சீரமைப்புத் திட்டம்தான் இதற்குக் காரணம் என்பது இப்போதல்லவா எனக்குப் புரிகிறது!" என்று கூறினார். தானும் அத்திட்டத்தைப் பயன்படுத்துவதற்குத் தனக்கும் அப்புத்தகத்தின் ஒரு பிரதியைத் தருமாறு அவர் என்னிடம் கேட்டார்.

ஒருசில மாதங்களுக்குப் பிறகு, மேற்கத்திய மாநிலம் ஒன்றில் ஒரு நகருக்கு வெளியே இருந்த ஒரு சிறிய ஹோட்டலில் நான் தங்கினேன். அதன் மேலாளர் என்னிடம் வந்து, ஒரு பழைய, அழுக்கான, நைந்து போன, 'சிந்தனையைச் சீரமைக்கும் வாசகங்கள்' புத்தகத்தின் பிரதியை என் கையில் கொடுத்துவிட்டு, "டாக்டர் பீல், இந்தத் தொழிலில் இன்று நான் வெற்றிகரமாக இருப்பதற்கு இச்சிறிய புத்தகம்தான் காரணம் என்று நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். பெரும் கடனில் மூழ்கிக் கிடந்த என்னை, அச்சூழ்நிலையிலிருந்து மீட்டெடுப்பதற்கு நான் இப்புத்தகத்தைப் பயன்படுத்தினேன். இப்போது நான் சிறப்பாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன்," என்று கூறினார்.

அப்புத்தகத்தின் ஒரு புதிய பிரதியைப் பெறுமாறு நான் அவருக்குப் பரிந்துரைத்தேன். அவரிடம் இருந்த பிரதி மிக மோசமான நிலையில் இருந்தது. "நான் நியூயார்க்கிற்குத் திரும்பிச் சென்றவுடன் உங்களுக்கு ஒரு புதிய பிரதியை அனுப்பி வைக்கிறேன்," என்று நான் கூறினேன்.

"எனக்குப் புதிய பிரதி தேவையில்லை. இதுதான் எனக்கு வெற்றியைக் கொடுத்தது. என் இதயத்தில் இதற்கு ஒரு சிறப்பு இடத்தை நான் ஒதுக்கியுள்ளேன். வேறு எதற்காகவும் இதை நான் விட்டுக்கொடுக்க மாட்டேன்," என்று அவர் கூறினார். அவர் மேலும் இவ்வாறு கூறினார்: "பைபிள் வாசகங்களை வெறுமனே மனப்பாடம் செய்வது எளிமையானதாக இருக்கும் என்று முதலில் நான் நினைத்தேன். எண்ணங்களைச் சீரமைப்பது பற்றிய உங்களது யோசனை சற்று வினோதமாக எனக்குத் தோன்றியது. அப்படிப்பட்ட எதையும் நான் அதற்கு முன்பு ஒருபோதும் கேள்விப்பட்டிருக்கவில்லை. ஆனால், பைபிள் வாசகங்களை மனப்பாடம் செய்வதற்கான மன உறுதியை நான் எப்படியோ வரவழைத்தேன். நான் அவ்வாசகங்களைத் தொடர்ந்து கூறி வந்தது எனக்குப் பெருமளவில் உதவியது. சுருக்கமாகக் கூறினால், இந்த எளிய பயிற்சி என் வாழ்க்கையை மாற்றியுள்ளது. இப்பயிற்சி என்னுடைய பழைய எதிர்மறையான எண்ணங்கள் மற்றும் தோல்வி எண்ணங்கள் அனைத்தையும் எரித்துவிட்டு, பல வருடங்களாக என்னிடம் இருந்திராத அதிக அளவு நம்பிக்கையை என்னுள்

ஏற்படுத்தியது."

மோசமான காலகட்டங்களை அனுபவித்திருந்த, கனெக்டிகட் நகரைச் சேர்ந்த ஒரு நபர், பாதுகாப்பு உணர்வையும் ஒரு புதிய தொழில்வாழ்க்கையையும் தான் கண்டறிந்த விதத்தைப் பின்வரும் கடிதத்தில் கூறுகிறார். தேர்மறைச் சிந்தனையின் அற்புதமான சக்தியை விளக்குகின்ற இன்னொரு கதை இது:

> சுமார் ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்பு, எனது வியாபாரத்தை நான் இழந்து கொண்டிருந்த ஒரு சோதனையான காலகட்டத்தில், 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' புத்தகத்தை என் நண்பர் ஒருவர் எனக்குப் பரிந்துரைத்தார். அதன் முதல் அத்தியாயத்திலிருந்தே நான் உங்களது ஒரு சீடனாக மாறிவிட்டேன். 'சிந்தனையைச் சீரமைக்கும் வாசகங்கள்' புத்தகத்தையும் நான் வரவழைத்துப் படித்தேன். அதில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்த அறிவுறுத்தல்களை இம்மி பிசகாமல் நான் பயிற்சி செய்தேன். என் கஷ்டத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு நான் பிரார்த்தித்தேன். அப்புத்தகத்தில் இருந்த அனைத்து வாசகங்களையும் நான் மனப்பாடம் செய்வதற்கு முன்பாகவே நான் என் பிரச்சனையிலிருந்து மீள்வதற்கான ஒரு வழி பிறந்தது என்பதைக் கேட்பது உங்களுக்கு அவ்வளவு வியப்பூட்டும் ஒன்றாக இருக்காது. என் வியாபாரத்தை இழுத்து மூடிவிட்டு, எனக்குக் கடன் கொடுத்த ஒவ்வொருவரிடமும் தனிப்பட்ட முறையில் பேசுவதற்கு நான் வழிநடத்தப்பட்டேன். அவர்களைப் பற்றி நான் கொண்டிருந்த பயம் திடிரென்று காணாமல் போனதைக் கண்டு நான் ஆச்சரியமடைந்தேன். நான் திவாலாவதற்கு பதிலாக, அப்பிரச்சனையிலிருந்து மீள்வதற்கு எனக்கு வேறு ஏதேனும் வழி இருந்ததா என்று பார்ப்பதற்காக எனக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கொடுக்க அவர்கள் அனைவரும் ஒப்புக் கொண்டதை நான் கண்டேன். என்னுடைய வங்கியாளரிடம் பேசி, என் வீட்டின்மீது 3,500 டாலர்கள் கடன் வாங்குவதற்கு நான் வழிநடத்தப்பட்டேன். அதைக் கொண்டு என்னுடைய மொத்தக் கடனையும் அடைத்தேன். மிகக் குறுகிய காலத்தில் இந்த மலையளவு வேதனை நீங்கியபோது நான் அனுபவித்த நிம்மதியை வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியாது. "மக்களுடன் சாத்தியமற்ற விஷயங்கள் கடவுளுடன் சாத்தியப்படும்," என்ற கூற்றையும், 'சிந்தனையைச் சீரமைக்கும் வாசகங்கள்' புத்தகத்தில் இடம்பெற்ற "ஆசுவாசமாக இருங்கள். கவலைப்படாதீர்கள். பீதியடைவதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள் . . ." என்ற உங்கள்

வார்த்தைகளையும் இது உண்மையிலேயே நிரூபித்தது.

பிரார்த்தனையின் சக்தி நிரூபணமான அடுத்த நாளே, ஒரு விமான நிறுவனத்தில் விமானப் பழுது நீக்குனராக எனக்கு ஒரு வேலை கிடைத்தது. அந்தத் துறையில் நான் வேலை பார்த்துப் பத்து வருடங்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் எனக்குக் கிடைத்திருந்த ஒரு வேலை அது. நான் மிக வேகமாக முன்னேறித் தற்போதைய நிலையை வந்தடைந்துள்ளேன். விமானத் தொழிற்சாலையில் மிகவும் கடினமான விமானப் பழுது நீக்குப் பணிகள் என்னிடம் ஒப்படைக்கப்படுகின்றன. கடவுளின் சக்திக்கான இன்னோர் ஆதாரம் இது.

ஒருசில மாதங்களுக்குப் பிறகு, அர்ப்பணிப்புமிக்க இசைக் கலைஞர்கள் சிலரை ஒன்றுதிரட்டி எனக்குச் சொந்தமான ஓர் இசைக் குழுவை உருவாக்கினேன். ஓர் இசைக் குழுவிற்குத் தலைமை வகித்தது பதினைந்து வருடங்களில் அதுதான் முதன்முறை. எங்களது முதல் கச்சேரியிலிருந்தே எங்கள் குழு வெற்றிகரமாக இருந்து வந்துள்ளது. எங்கள் அனைவருக்கும் எல்லா நேரங்களிலும் பல்வேறு புதிய வாய்ப்புகள் தோன்றிக் கொண்டே இருக்கின்றன.

எனவே, உங்களுக்குள் அதிக உறுதியான நம்பிக்கையை உருவாக்குவதற்கு, சிந்தனையைச் சீரமைக்கும் வாசகங்களைப் பயன்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள். உங்கள் மனத்தை அவற்றால் நிரப்புங்கள். செயற்திறன்மிக்க அக்கோட்பாடுகள் உங்களுக்காக வேலை செய்ய அனுமதியுங்கள். நீங்கள் இதுவரை அனுபவித்திராத ஓர் ஆழமான பாதுகாப்பு உணர்வை நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள். ஒவ்வொரு நாளும் குறைந்தபட்சம் ஒரு வாசகத்தையாவது உங்கள் மனத்தில் ஆழமாகப் பதிய வையுங்கள். அது உங்களை உண்மையிலேயே ஆட்கொள்ளும் வரை தொடர்ந்து அதைப் பதிய வைத்துக் கொண்டே இருங்கள்.

உறுதியான நம்பிக்கையுடன் வாழ்வதில் இன்னொரு மிக முக்கியமான விஷயம் உள்ளது. தேவாலயங்கள் உங்களுக்கு வழங்குகின்ற மதிப்பீடுகள்தான் அவை. ஒரு தேவாலயமானது உங்களுக்கான மிக அற்புதமான ஒரு பாதுகாப்பு அம்சமாகும். ஏனெனில், ஆரோக்கியத்தை உருவாக்குகின்ற, வாழ்க்கையை மாற்றுகின்ற கடவுளின் விதிகளை, ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட ஒரே அனுபவத்தில் கொண்டு வருவதற்கான ஒரு முயற்சியில் மக்கள் பல தலைமுறைகளாக இங்குதான் கூடி வந்துள்ளனர். தேவாலய வழிபாடு

என்பது வெறுமனே செய்யப்பட வேண்டிய ஒரு கடமை என்பதைவிட அதிகமானது. அனைத்தைவிடவும் மாபெரும் சக்தி உங்களுக்கு வெளிப்படுத்தப்படுகின்ற ஒரு மூலம் அது. உண்மையில், ஒரு வலிமையான தேவாலயம்தான் சக்தியை வழங்குகின்ற மிகப் பெரிய மையமாகும். வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய, வேகத்துடிப்புமிக்கக் கடவுளின் ஆற்றல் இதன் மூலமாகத்தான் பாய்கிறது.

உலகில் வேறு எந்த நிறுவனத்தைவிடவும் தேவாலயம்தான் அதிக உண்மையான, அர்த்தமுள்ள, ஆற்றல்மிக்க நேர்மறைச் சிந்தனையாளர்களை உருவாக்கியுள்ளது. கடவுள் மீதான விசுவாசத்தை அது கற்பிப்பதுதான் அதற்குக் காரணம். மனத்திற்கும் இதயத்திற்கும் அது அமைதியைக் கொடுக்கிறது. செயற்திறன்மிக்க உளச் செயல்பாடுகளுக்கு இப்பண்புநலன்கள் மிகவும் இன்றியமையாதவை. தேவாலயங்கள் மக்களின் மனங்களில் நம்பிக்கையையும் அன்பையும் உறுதியையும் விதைக்கின்றன. தேவாலயங்களில் சோர்வான மனத்தைக் கொண்ட, பொலிவற்ற, எதிர்மறையான, மரியாதையற்ற மக்கள் சிலரை நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடும். இது குறித்து இரண்டு விஷயங்களைக் கூறலாம்: முதலாவது, அவர்களுக்குக் கடவுளின் சக்தி பற்றிய வெளிப்பாடு இன்னும் நிகழ்ந்திருக்கவில்லை. இரண்டாவது, இப்படிப்பட்ட நபர்கள் தேவாலயங்களுக்கு வருகிறார்கள் என்றால், அவர்கள் குறித்து ஏதேனும் செய்வதற்கான நம்பிக்கை இன்னும் இருக்கிறது என்று அர்த்தம். தேவாலயங்கள் நேர்மறைச் சிந்தனையாளர்களை உருவாக்குவதற்கு அடிப்படைக் காரணம், கிறித்தவத்தில் உள்ள, வாழ்க்கையை மாற்றுகின்ற ஆற்றல்தான். கிறித்தவத்தை ஒருவர் தன் வாழ்வில் சுவீகரித்துக் கொள்ளும்போது, அது அதிசயமான வழியில் பலவீனங்களைக் களைந்து வலிமையைக் கூட்டுகிறது. கிறித்தவம் எவரொருவரையும் ஒரு புதிய மனிதனாக மாற்றக்கூடிய வல்லமை கொண்டது, அதை முயற்சித்துப் பார்க்க ஒருவர் தயாராக இருக்கும்பட்சத்தில்.

'நேர்மறைச் சிந்தையின் வியத்தகு சக்தி' புத்தகத்தில், ஏசு பிரானின் போதனைகளைப் பின்பற்றி நடக்குமாறு வாசகர்களுக்கு நான் வலியுறுத்தினேன். ஒருவர் கிறித்தவராக இல்லாதபட்சத்தில், அவர் தனக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டு வந்துள்ள கடவுளின் விதிகளைக் கடைபிடிக்குமாறு வலியுறுத்தினேன். மக்களுடைய தனிப்பட்டப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பது, மனிதகுல நலனுக்குப் பங்களிப்பது, கடவுளை அறிந்து கொள்வதற்கு ஒருவருக்கு உதவுவது போன்றவற்றில் தேவாலய வழிபாடு விலைமதிக்க முடியாத உதவியை வழங்கி வந்துள்ளது.

தேவாலயத்துடன் எந்தத் தொடர்பும் கொண்டிராத எனது வாசகர் ஒருவர், அந்தக் குறிப்பிட்ட வலியுறுத்தலை எதிர்த்தார். "உங்கள் புத்தகத்தில் நீங்கள் கூறியிருந்த அறிவார்ந்த விஷயங்களை நான் ஏற்றுக் கொண்டேன், ஆனால் மதத்தை விட்டுவிட்டேன். உண்மையில், நீங்கள் ஒரு பாதிரியாராக இருப்பதால்தான் மதத்தை இதில் நீங்கள் புகுத்தியிருக்கிறீர்கள் என்று நான் நினைத்தேன்," என்று அவர் கூறினார். ஆனாலும், எனது வற்புறுத்தலின் பேரில், ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமையன்று, தன் வீட்டிற்கு அருகே இருந்த ஒரு தேவாலயத்திற்கு அவர் சென்றார். துரதிர்ஷ்டவசமாக, அங்கிருந்த பாதிரியார், தன் பிரசங்கம் முழுவதையும் தொழிலதிபர்களைப் பழித்துரைப்பதற்கு அர்ப்பணித்தார். வினோதமாக, தொழிலதிபர்கள் அனைவரும் தீய தாக்கங்கள் என்பதுபோல் அப்பாதிரியார் பேசினார். அந்த தேவாலயத்தில் வெகுசில மக்களே கூடியிருந்தனர். அந்தச் சூழல் உற்சாகமூட்டுவதாகவோ உத்வேகமூட்டுவதாகவோ இருக்கவில்லை. தேவாலயத்தில் எந்த ஆன்மீக சக்தியை அந்த வாசகரால் கண்டுபிடிக்க முடியும் என்று நான் அவருக்கு வாக்களித்திருந்தேனோ, அதை அவரால் அங்கு உணரவோ அல்லது கண்டுகொள்ளவோ முடியவில்லை.

பெருங்கோபமடைந்த எனது வாசகர், எனக்கு ஒரு கடுமையான கடிதத்தை எழுதினார். தேவாலயத்துடனான தனது தொடர்பு முடிந்துவிட்டதாகக் கூறி அவர் தன் கடிதத்தை நிறைவு செய்தார். ஆனாலும், தேவை குறித்த ஓர் உண்மையான உணர்வு தனக்கு ஏற்பட்டிருந்ததையும், எனது புத்தகத்தில் கூறப்பட்டிருந்த விஷயங்களைத் தான் தொடர்ந்து கடைபிடிக்கப் போவதாகவும் அவர் ஒப்புக் கொண்டார். ஆனால் தேவாலயத்தை அவர் தன் வாழ்விலிருந்து தூக்கியெறிந்தார்.

ஒரே ஒரு சொற்பொழிவைக் கொண்டு ஒரு பாதிரியாரை எடைபோடுவதோ அல்லது துரதிர்ஷ்டவசமான ஒரே ஒரு தொடர்பின் காரணமாக தேவாலயத்தைப் போன்ற ஒரு பரந்த, மாபெரும் நிறுவனத்தை ஒதுக்கித் தள்ளுவதோ நியாயமற்றது என்று பரிந்துரைத்து நான் அவருக்கு பதில் எழுதினேன். அவரது வீட்டிற்கு அருகே இருந்த இன்னொரு தேவாலயத்தின் பெயரை அவருக்குக் கொடுத்தேன். அதன் பாதிரியார், அளப்பரிய உற்சாகமும் பிறரை எளிதில் தொற்றிக் கொள்ளக்கூடிய விசுவாசத்தையும் கொண்டவர் என்பதை நான் அறிந்திருந்தேன்.

சற்று சாந்தமடைந்திருந்த எனது வாசக நண்பர் இந்த தேவாலயத்திற்குச் சென்றார். ஆர்வமிக்க மக்கள்கூட்டம் அங்கு நிரம்பி வழிந்ததை அவர் கண்டார்.

அவர்கள் அனைவரும் மகிழ்ச்சியானவர்களாகத் தோன்றினர். அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தோழமையாக நடந்து கொண்டனர். அந்த தேவாலயத்தின் பாதிரியார் திடமான நம்பிக்கை கொண்டவராக இருந்தார். அவர் மிகவும் உண்மையானவராகவும் அன்பானவராகவும் எளிமையானவராகவும் இருந்தது என் மனத்தைக் கவர்ந்தது. நான் தொடர்ந்து அவரது தேவாலயத்திற்குச் சென்றேன்.

வாரம் ஒருமுறை மதிய உணவு நேரத்தில் சந்தித்து, ஒன்றாகச் சேர்ந்து உணவருந்தி வந்த நபர்கள் அடங்கிய ஒரு குழுவில் சேர்ந்து கொள்ளுமாறு அந்தப் பாதிரியார் எனக்கு அழைப்புவிடுத்தார். அவர்கள் அனைவரும் மதத்தைப் பற்றியும், தங்களது தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்ரீதியான பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்குத் தாங்கள் அதை எவ்வாறு பயன்படுத்தினோம் என்பதைப் பற்றியும் பேசி உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாகப் பொழுதைக் கழித்துக் கொண்டிருந்ததைக் கண்டு நான் ஆச்சரியம் அடைந்தேன். இவை அனைத்தும் எனக்குப் பெரும் வியப்பூட்டின. நான் தொடர்ந்து இந்த மதியநேர உணவுச் சந்திப்புகளில் கலந்து கொண்டேன். "கிறித்தவம் என்பது ஒரு வாழ்க்கைமுறை" என்று உங்கள் புத்தகத்தில் நீங்கள் கூறியிருந்தது சரிதான் என்பதை விரைவில் நான் உணர்ந்து கொண்டேன். மேற்கூறப்பட்ட நபர்களின் விஷயத்தில் அது உண்மைதான். அதில் ஒருவர் ஒருநாள், தான் ஒரு காலத்தில் மிகவும் பாதுகாப்பற்றவராக உணர்ந்ததாகவும், போதாமை மற்றும் தாழ்வு மனப்பான்மை உணர்வுகளால் தன் வாழ்நாள் முழுவதும் தான் துன்புற்று வந்திருந்ததாகவும் கூறினார்.

அவர் என்னை விவரித்ததுபோல் இருந்தது. ஆன்மீக மனத்தைக் கொண்ட அக்குழுவினரின் உதவியுடன் தான் அமைதியைக் கண்டுகொண்ட விதத்தையும், தனது பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கான ஒரு புதிய வலிமையைத் தான் கண்டுபிடித்த விதத்தையும் அவர் கூறியதை நான் கவனமாகக் கேட்டேன். இதை நான் முயற்சித்துப் பார்த்தால், எனக்கும் இது பலனளிக்கக்கூடும் என்று நான் தீர்மானித்தேன்.

ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் எங்கள் தேவாலயத்தில் 'அமைதி நேரம்' ஒன்றை நாங்கள் கடைபிடிக்கிறோம். அப்போது அங்கு கூடியிருக்கும் அனைவரும் அமைதியாகிப் பிரார்த்திக்கின்றனர். அந்நேரத்தில் ஓர் உண்மையான சக்தி உருவாக்கப்படுகிறது

என்பதில் சந்தேகமே இல்லை. திடீரென்று, ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமையன்று, ஓர் அற்புதமான அமைதியை நான் உணர்ந்தேன். நான் அதுபோன்ற அமைதியை ஒருபோதும் அனுபவித்திருக்கவில்லை. என் கண்களில் கண்ணீர் சுரந்தது. கடவுளின் இருத்தலை நான் உண்மையிலேயே உணர்ந்தேன். நிச்சயமாக அது கடவுளின் இருத்தலாகத்தான் இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், என்னுடைய பழைய பாதுகாப்பின்மை உணர்வு மறைந்துவிட்டதுபோலத் தோன்றியது. எனக்கு நிகழ்ந்த மிக அற்புதமான, மிகப் பெரிய விஷயம் அது.

ஆன்மீகத் தொடர்புகளின் வாயிலாகப் பாதுகாப்பைக் கண்டுகொண்ட ஒருவரின் கடிதம் இவ்வாறு நிறைவடைந்திருந்தது.

இறுதியாக, பாதுகாப்பு உணர்வையும் உறுதியான நம்பிக்கையையும் பெறுவதற்குப் பின்வரும் சூத்திரத்தைப் பயன்படுத்துமாறு நான் பரிந்துரைக்கிறேன்:

1. உங்களை நன்றாக ஆய்வு செய்து, உங்களுடைய உண்மையான பாதுகாப்பு எதில் அடங்கியுள்ளது என்பதைக் கண்டுபிடியுங்கள். பாதுகாப்பிற்காக இப்போது நீங்கள் எவற்றைச் சார்ந்திருக்கிறீர்களோ, அவற்றை ஆய்வு செய்யுங்கள். நீங்கள் யாரைச் சார்ந்திருக்கிறீர்கள்? தனிநபர்களையா? இடங்களையா? பொருட்களையா? அவை உண்மையிலேயே உங்களுக்குத் திருப்தி அளிக்கின்றனவா? அல்லது கடவுளை நெருங்குவதன் மூலம் ஆன்மீகத் தளத்தில் இன்னும் அதிக அடிப்படையான ஒரு பாதுகாப்பை நீங்கள் தேட வேண்டியுள்ளதா?

2. கடவுளை நெருங்குவதற்குக் கீழ்க்கண்ட நான்கு விஷயங்களைக் கடைபிடியுங்கள்:

    முதலில், கடவுளுக்கான ஓர் ஆழமான தேவையை உணருங்கள்.

    இரண்டாவதாக, கடவுள் குறித்த ஓர் ஆழமான விருப்பத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

    மூன்றாவதாக, கடவுளிடம் ஆழமாகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

    நான்காவதாக, கடவுளுடன் கூட்டணி அமைத்துக் கொண்டு வாழுங்கள்.

3. கடவுளை உங்களது செயற்கூட்டாளியாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். கடவுள் உங்களது எண்ணங்களையும் செயல்களையும்

வழிநடத்தட்டும்.

4. உங்களுடைய பாதுகாப்பின்மை உணர்வுகளைக் களைந்து, அவற்றுக்கு பதிலாக உங்கள் மனத்தில் நம்பிக்கை எண்ணங்களை நிலைப்படுத்துவதற்கு முறையான எண்ண இடப்பெயர்ச்சியைக் கடைபிடியுங்கள்.

5. உறுதியான நம்பிக்கையும் பாதுகாப்பு உணர்வும் அடங்கிய மனநிலையைக் கொண்ட மக்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இந்த உணர்வுகள் பிறரை எளிதில் தொற்றிக் கொள்ளும் தன்மை கொண்டவை.

6. நேர்மறையான யோசனைகளைப் படித்து, அவற்றை உங்கள் வாழ்வில் உள்ள அனைத்திலும் செயல்படுத்துங்கள்.

7. வெற்றிகரமாக வாழ்வது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொடுக்கின்ற, ஒரு நேர்மறையான, செயல் துடிப்புமிக்க ஒரு தேவாலயத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள். அப்படிப்பட்ட ஒரு படைப்புத்திறன்மிக்க ஆன்மீகச் சமூகத்தின் ஓர் இன்றியமையாத அங்கமாக ஆகுங்கள். அதற்கு உங்களைக் கொடுங்கள். அதிலிருந்து உங்களுக்கு வேண்டியதைப் பெறுங்கள். நம்புங்கள், பகிர்ந்து கொடுங்கள், சக்தி நிரம்பிய விசுவாசத்தைக் கடைபிடியுங்கள்.

மேற்கூறப்பட்ட அனைத்தையும் நீங்கள் செய்யும்போது, ஒரு வலிமையான, உறுதியான நம்பிக்கை உங்கள் பாதுகாப்பின்மையைக் களைந்துவிடும்.

9

உங்கள் பிரச்சனைகளை எவ்வாறு கையாள்வது

ஒரு பிரச்சனையால் உங்களை முறிக்கவும் முடியும் அல்லது உங்களை உருவாக்கவும் முடியும். அதை நீங்கள் எவ்வாறு கையாள்கிறீர்கள், அதைக் கொண்டு நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதை அது சார்ந்துள்ளது. "துரதிர்ஷ்டமான சம்பவங்கள் கத்திகளைப் போன்றவை. நாம் கத்தியின் கைப்பிடியைப் பிடித்திருக்கிறோமா அல்லது அதன் கூரிய முனையைப் பிடித்திருக்கிறோமோ என்பதைப் பொறுத்து, அவை நமக்கு உதவும் அல்லது நம் கையை நறுக்கும்."

ஒரு சிரமத்தை அதன் 'கூரிய முனையை'க் கொண்டு பிடிக்கும்போது அது நம்மை வெட்டுகிறது; அதன் 'கைப்பிடியை'ப் பிடிக்கும்போது அதை நம்மால் ஆக்கபூர்வமாகப் பயன்படுத்த முடிகிறது. அந்தக் கைப்பிடியை நம் வசப்படுவத்துவது கடினமானதாக இருக்கக்கூடும், ஆனால் அதை நம்மால் நிச்சயமாக வசப்படுத்த முடியும். இதைச் செய்வதற்கு நன்றாக முயற்சித்துப் பார்த்துப் பரிசோதிக்கப்பட்ட சில நடைமுறை உத்திகள் இருக்கின்றன.

ஆனால் அதற்கு முன்பு நான் உங்களிடம் ஒன்றைச் சொல்லிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். உங்களுக்கு சில சிரமங்கள் இருப்பது குறித்து நீங்கள் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சி கொள்ள வேண்டும், சிரமங்கள் இல்லாத வாழ்க்கை மதிப்பற்றதாக இருக்கும். வாழ்வின் இந்த அம்சம்

தனக்குரிய இனிமையற்ற விஷயங்களைக் கொண்டிருந்தாலும், நமது வளர்ச்சிக்கும் வழிகாட்டுதலுக்கும் சிரமங்கள் முற்றிலும் இன்றியமையாதவை.

தங்களுக்கு இருக்கின்ற பிரச்சனைகள் பற்றிக் குறைகூறிப் பலர் எனக்குக் கடிதம் எழுதுகின்றனர். "எனக்கு ஏன் இவ்வளவு பிரச்சனைகள் இருக்கின்றன?" என்று அவர்கள் கேட்கின்றனர்.

உண்மையில், பிரச்சனைகள் வாழ்வின் ஓர் அடையாளமாகும். உங்களுக்கு எவ்வளவு அதிகமான பிரச்சனைகள் இருக்கின்றனவோ, அவ்வளவு அதிகமாக வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக நீங்கள் இருக்கிறீர்கள். பிரச்சனைகளே இல்லாத மக்கள் இருக்கின்ற ஒரே இடம் கல்லறைதான். கடவுள் உங்களை நம்பி சில பிரச்சனைகளைக் கொடுத்திருப்பதற்காக மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள். இது உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள மிகப் பெரிய பாராட்டு. அவர் உங்களுக்குக் கொடுத்துள்ள பாராட்டிற்காக அவருக்கு நன்றி கூறுங்கள். இப்பிரச்சனைகளைக் கையாள்வதற்கான திறன் உங்களுக்கு இருப்பதாக அவர் நம்புகிறார்.

இந்த அத்தியாயத்தில், சிரமத்தைக் கையாள்வதற்கான ஓர் உத்தியை நான் வரைகோடிட்டுக் காட்டவிருக்கிறேன். இது உங்களுக்கு மிக முக்கியமானதாக இருக்கும். "ஒரு சிரமத்தை நீங்கள் சமாளித்துவிட்டால், நூறு சிரமங்களை நீங்கள் உங்களை அண்டவிடாமல் தடுத்துவிடுகிறீர்கள்," என்று கன்பூசியஸ் கூறியுள்ளார்.

சிரமத்தைக் கையாள்வதற்கு, முதலில், உங்களால் முடிந்த அளவுக்கு நீங்கள் அமைதியையும் ஆசுவாசத்தையும் சலனமின்மையையும் பெற வேண்டும். மனத்தளவில் நீங்கள் அமைதியாக இல்லாதவரை, ஒரு சிரமத்தைத் திறமையாக உங்களால் கையாள முடியாது. ஒரு சிரமம் எழும்போது, முதலில் நமக்கு ஏற்படுவது மனச்சோர்வுதான். சில சமயங்களில் நாம் பீதியும் அடைகிறோம். அந்தப் பிரச்சனை உடனடியாகவும் விரைவாகவும் தீர்க்கப்பட்டாக வேண்டும் என்று நாம் பதறுகிறோம்.

மனத்தளவில் நீங்கள் குழம்பிப் போயிருக்கும்போது, சிரமங்களுக்கான அறிவார்த்த விடைகள் உங்களுக்குப் புலப்படாமல் போய்விடுகின்றன. ஆனால் நீங்கள் அமைதியடையும்போது, உங்கள் மனம் தனது உண்மையான வேலையில் இறங்குகிறது. அதாவது, அறிவுபூர்வமாகச் சிந்திப்பதில் ஈடுபடுகிறது.

எனவே, வாழ்வின் மிகக் கடினமான பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளும்போது மௌனத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை நான் இங்கு வலியுறுத்தியாக வேண்டும். மௌனமானது, கடவுள் உங்களது எண்ணங்களுடன் செயல்பட்டுக்

கொண்டிருப்பதிலிருந்து கிடைக்கின்ற அறிவுபூர்வமான உள்நோக்குகளுக்கு உங்கள் மனத்தைப் பக்குவப்படுத்துகிறது. தெய்வீக வழிகாட்டுதலானது எப்போதும் ஒரு சலனமற்ற, சிறிய குரலில்தான் வெளிப்படுகிறது. நீங்கள் குழப்பமாக இருக்கும்போது, அல்லது உற்சாகமாகவோ அல்லது பீதியடைந்தோ இருக்கும்போது அதை உங்களால் அவ்வளவு நன்றாகக் கேட்க முடியாது. உங்கள் மனம் கவலையால் நிரம்பியிருக்கும்போது நிச்சயமாக அது உங்கள் காதுகளில் விழாது. இரைச்சலுக்கு நடுவே, குறிப்பாக உங்களுக்குள் இருக்கும் இரைச்சலுக்கு நடுவே, கடவுளின் விருப்பத்தை உங்களால் புரிந்து கொள்ள முடியாது. அவரது வழிகாட்டுதலையும் உங்களால் பெற முடியாது. எனவே, இறைவன்மீது விசுவாசமும் நம்பிக்கையும் கொள்வதிலிருந்து கிடைக்கின்ற ஆசுவாசமான, அமைதியான நிலைக்கு உங்களை எடுத்துச் செல்வதுதான் நீங்கள் பயன்படுத்த வேண்டிய உத்தி. அந்த நிலையில்தான் தெளிவான சிந்தனை சாத்தியப்படுகிறது. அப்போது உங்களது சிரமங்களை நீங்கள் கையாள்வதற்குத் தேவையான ஒரு தெளிவான திசை உங்களுக்காகத் திறந்துவிடப்படும்.

ஜப்பானியர்கள் மிக உயர்ந்த அளவிலான அமைதியைக் கடைபிடிக்கின்றனர். அவர்களிடம் நான் மெச்சுகின்ற ஒரு பண்புநலன் அது. சிரமத்தை எதிர்கொள்ளும்போதுகூட அமைதியாகவும் ஆசுவாசமாகவும் நிலைகுலையாமலும் கலங்காமலும் இருக்கின்ற அவர்களது திறமை என்னை பிரமிக்க வைக்கிறது. சமீபத்தில் நான் ஜப்பானுக்குச் சென்றிருந்தபோது, அமைதியைக் கடைபிடிப்பதற்கான உத்திகளைப் படிப்பதில் நான் சிறிது நேரத்தைச் செலவிட்டேன். அமைதியைக் கடைபிடிப்பது ஜப்பானில் உண்மையிலேயே ஒரு முக்கியமான சம்பிரதாயம். சில சமயங்களில் அது 'ரயோமி' என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஆங்கிலத்தில் இதற்கு 'அமைதியின் ருசி' அல்லது 'புத்துணர்வூட்டுகின்ற' என்று அர்த்தம். எப்பேற்பட்ட அற்புதமான ஒரு யோசனை! உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சனை ஏற்படும்போது, 'அமைதியின் ருசி'யைப் பெறுங்கள். இதையே நாம் வேறு விதமாக, 'அமைதி காப்பது' என்று கூறுகிறோம். ஆனால் அமைதி காப்பதற்கு நீங்கள் முதலில் சாந்தமடைய வேண்டும். ஜப்பானில் இது வழக்கத்திற்கு மாறான, ஆனால் பலனளிக்கின்ற விதத்தில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

அது கோடைக்காலத்தின் ஓர் இனிய மாலைப் பொழுது என்று வைத்துக் கொள்வோம். முதலில், ஜப்பானியர்களின் வெந்நீர்க் குளியல் தொட்டியில் அமர்ந்து கொண்டு சிந்தனையில் மூழ்குவர். ஒரு குளியல் தொட்டி என்பது ஒரு நீச்சல் குளத்தைப் போன்றது. சூடான நீச்சல் குளம் அது. ஒரே நேரத்தில் எல்லோரும் அதே தொட்டியில் இறங்க வேண்டும்.

மேற்கத்திய நாடுகளைச் சேர்ந்த பெரும்பாலான மக்களால் இதை ஜீரணித்துக் கொள்ள முடியாது. தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் மட்டுமே அவர்கள் இவ்வாறு செய்வர். நீங்கள் இவ்வாறு குளியல் தொட்டியில் இறங்கி அமர்ந்த பிறகு, ஆசுவாசமும் அமைதியும் அடைவீர்கள். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, நீங்கள் தத்துவரீதியாகச் சிந்திக்கத் துவங்குவீர்கள்.

பிறகு, குளியல் தொட்டியிலிருந்து வெளியேறி, 'யுகாட்டா' என்ற ஒரு கதர்க் கிமோனோவை அணிந்து கொண்டு ஒரு குளிர்ச்சியான அறைக்குச் செல்வீர்கள். அங்கு நாற்காலிகள் எதுவும் இருக்காது. கீழே தரையில் 'டடாமி' என்ற ஒரு மென்மையான கோரைப் பாயின்மீது அமர்ந்து கொள்வீர்கள். மென்மையான காற்றில் அசையும் மணியின் ஓசையைக் கேட்டபடி, தலைக்கு மேல் அசைந்தாடிக் கொண்டிருக்கின்ற 'கிஃபூ' விளக்குகளைப் பார்த்தபடி நீங்கள் அமைதியாக அமர்ந்திருப்பீர்கள்.

பிறகு ஒரு சிறிய கிண்ணத்தில் ஒருவிதமான தேநீர் உங்களுக்குக் கொடுக்கப்படும். அமெரிக்கர்களின் வழியில் அதைக் கடகடவென்று ஒரே மூச்சில் நீங்கள் முழுங்கக்கூடாது. மாறாக, சிந்தித்தபடியே அதை ருசித்துப் பருக வேண்டும். அதனோடு உங்கள் எண்ணங்களையும் உணர்வுகளையும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு கோப்பைத் தேநீரைக் குடிப்பதற்கு ஜப்பானியர்கள் நெடுநேரம் எடுத்துக் கொள்வர். அது ஓர் அமைதி நடவடிக்கை என்பதுபோல் அதை மேற்கொள்வர். அமைதியாகச் சிந்திப்பதைத் தூண்டுவதும், ஆசுவாசமடைவதும், சலனமற்றவராக ஆவதும், அமைதியின் எல்லைக்குள் அடியெடுத்து வைப்பதும்தான் இதன் நோக்கம். நீங்கள் மிகக் குறைவாகவே பேசுவீர்கள், ஆனால், மௌனத்தின் படைப்புத்திறன்மிக்க மதிப்பீடுகளை உருவாக்குவதற்கான ஒரு முயற்சியாக நீங்கள் தியானிப்பீர்கள். இவ்வழியில், உங்கள் வாழ்வின் சிதறிக் கிடக்கின்ற முனைகளை உங்கள் மனம் ஒன்றிணைக்கிறது, உங்கள் சித்தனையில் உள்ள வெப்பம் வெளியேறுகிறது, அமைதியின் ருசியை நீங்கள் பெறுகிறீர்கள். பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதன்மீது இந்தப் பழக்கம் ஏற்படுத்துகின்ற தாக்கம் அற்புதமானது. பிரச்சனைகள் விரைவாகக் கரையத் தயாராக இருப்பதுபோலத் தோன்றுகிறது. உண்மையில் அவை தீர்க்கப்பட்டுவிடுகின்றன. பிரச்சனைகளை, அவற்றால் ஏற்படக்கூடிய ஆழமான தாக்கங்களின் கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பதற்கான மிகவும் ஆற்றல்வாய்ந்த ஒரு வழி இது. அறிவார்ந்த தீர்வுகளை அடைவதற்கு இது அசாதாரணமான வழியில் உதவுகிறது.

நீங்களும் நானும் ஜப்பானில் வாழவில்லை என்பதால், தமக்கென்று

சொந்தமாக நாம் ஒரு ரயோமியை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். உண்மையில், நமது மத சம்பிரதாயத்தில் ஏற்கனவே ஒன்று இருக்கிறது. கிறித்தவமும் யூத மதமும் அடிப்படையில் கிழக்கத்திய மதங்கள். அமைதி மற்றும் தியானத்தின் மதிப்பு பைபிளில் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது. "வாருங்கள், வனாந்தரமான ஓரிடத்திற்குத் தனித்து வந்து, சற்றே இளைப்பாறுங்கள்."

அமெரிக்காவில் படைப்புத்திறன்மிக்க அமைதியைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான மிகச் சிறந்த இடங்களில் தேவாலயமும் ஒன்று. தீர்ப்பதற்குச் சிரமமான ஒரு பிரச்சனை உங்களுக்கு இருந்து, தியானிப்பதற்கு ஓர் அமைதியான இடத்தை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க விரும்பினால், எந்தவிதமான பிரார்த்தனை சேவையும் நடைபெறாமல் இருக்கின்ற ஒரு சமயத்தில், ஒரு காலியான தேவாலயத்திற்குள் செல்லும்படி நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். ஓரிடத்தில் அமைதியாக அமர்ந்து, உங்கள் மனத்தைப் பற்றியும் பிறகு உங்கள் தசைகளைப் பற்றியும் சிந்தியுங்கள். அவற்றின் இறுக்கத்தை விடுவியுங்கள். நீங்கள் முழுவதுமாக ஆசுவாசம் அடையும்வரை தொடர்ந்து இதைச் செய்யுங்கள்.

பிறகு, கடவுளின் இருத்தலைப் பிரக்ஞையுடன் உணர்வதைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். பின்வரும் சுயபிரகடனப் பிரார்த்தனையைப் பலமுறை மெதுவாகக் கூறுங்கள்: "இறைவா, நீ இங்கு இருக்கிறாய் . . . உனது குணமாக்கும் அமைதியால் என்ன நீ இப்போது தொட்டுக் கொண்டிருக்கிறாய் . . . என் மனம் அமைதியடைந்து கொண்டிருக்கிறது . . . நீ இப்போது எனக்கு விடையைக் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறாய் . . . உனது விடை . . . என்னுடைய பிரச்சனைக்கான சரியான விடை." பிறகு, உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் நிலைப்படுத்தியுள்ள தவறான சிந்தனையை வெளியேற்றிவிடுங்கள். எல்லோரையும் மன்னியுங்கள். "நான் ______________ (பெயரைக் குறிப்பிடுங்கள்) மன்னிக்கிறேன்," என்று அமைதியாகக் கூறுங்கள். நீங்கள் நன்றியை உணரும் விஷயங்கள் ஒருசிலவற்றைக் குறிப்பிடுங்கள். நீங்கள் எந்த விஷயங்கள் குறித்து நன்றியுடன் இருக்க வேண்டுமோ, அவற்றையும் கூறுங்கள். இதில் அவசரப்படாதீர்கள். கடவுளிடம் அமைதியாக இளைப்பாறுங்கள். படைப்புத்திறன்மிக்க அமைதியில் இந்தப் பரிசோதனையை முயற்சியுங்கள். சிரமங்களைக் கையாள்வதற்கான ஓர் அற்புதமான வழி இது.

அதற்கான இன்னொரு வழி, படைப்புத்திறன்மிக்க அமைதியைப் பயன்படுத்துவதில் சிறிதளவு திறமையை வளர்த்துக் கொண்டுள்ள, ஆன்மீக மனத்தைக் கொண்ட நபர்களுடன் தொடர்புகளை உருவாக்கிக்

கொள்வது. ஒரு சமயம், மிகவும் குழப்பமான ஒரு தனிப்பட்டப் பிரச்சனை எனக்கு இருந்தது. அதற்கு ஒரு விடையை என்னால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை. அப்பிரச்சனையுடன் நான் போராடிக் கொண்டிருந்தபோது, குவாக்கர் சந்திப்புக்கூட்டம் ஒன்றில் நான் கலந்து கொண்டேன். ஒரு குவாக்கர் சந்திப்புக் கூட்டத்தில் மௌனத்தைக் கடைபிடிப்பது என்பது நன்றாக உருவாக்கப்பட்ட ஓர் ஆன்மீகத் திறமையாகும். பின்வரும் பைபிள் வாசகத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள கொள்கையின் செய்முறை விளக்கம் அது: "அமைதியிலும் நம்பிக்கையிலுமே உங்கள் வலிமை அடங்கியுள்ளது." உங்களுக்கு அமைதி இல்லாமல் இருந்தாலும்கூட, குவாக்கர் சந்திப்புக்கூட்டத்தின் ஆழமான, இன்றியமையாத மௌன சக்தி உங்களை ஊடுருவிச் சென்று உங்கள் இதயத்தை அடைந்துவிடும்.

மௌன நேரம் துவங்குவதற்கு முன்பு, "இங்கு யாருக்கேனும் ஏதேனும் ஒரு பிரச்சனை இருந்தால், ஆன்மீக அமைதி எனும் ஆழமான குளத்திற்குள் அதை இப்போதே போட்டுவிடுங்கள்," என்று ஒருவர் கூறினார். அறிவார்ந்த ஒரு விஷயம் அது.

அவரது விளக்கம் மிகப் பொருத்தமான ஒன்றாக இருந்தது. ஏனெனில், அதைத் தொடர்ந்து நிகழ்ந்த மௌனம் உண்மையிலேயே ஓர் ஆழமான குளம்போலவே இருந்தது. என்னைத் திணறடித்துக் கொண்டிருந்த பிரச்சனையை எடுத்து, "சரி, என்ன திகழ்கிறது என்று பார்க்கலாம்," என்று கூறிவிட்டு, ஆன்மீக அமைதி எனும் குளத்திற்குள் நான் அதைப் போட்டேன். நாங்கள் தொடர்ந்து அமர்ந்து, காத்திருந்து, பிரார்த்தித்து, மௌனத்தையும் அந்த மௌனத்திற்குள் இருந்த யதார்த்தத்தையும் செவிமடுத்தோம். நாங்கள் எவ்வளவு நேரம் அங்கு அமர்ந்திருந்தோம் என்று எங்களுக்குத் தெரியவில்லை. ஏனெனில், நேரம் கடந்து கொண்டிருந்தது யாருக்கும் முக்கியமாக இருக்கவில்லை. ஆனால் திடீரென்று, படிகம்போலத் தெளிவாக, என் பிரச்சனைக்கான விடை எனக்குக் கிடைத்தது. அது மிகச் சரியான விடையாக அமைந்தது. நான் தவறான திசைகளில் சிந்தித்துக் கொண்டும் தேடிக் கொண்டும் இருந்து வந்திருந்தேன் என்பதை நான் கண்டேன். ஆனால் இது கடவுளின் விடை என்பதை நான் உள்ளுணர்வுரீதியாக அறிந்தேன்.

கடவுளின் விடையைக் கண்டுபிடிப்பதும், பிறகு அதைப் பின்பற்றுவதும் எப்போதுமே மிகவும் முக்கியம். சீனத் துறவிகளில் கன்பூசியஸுக்கு அடுத்தவரான மென்சியஸ் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: "கடவுளின் விருப்பத்தைப் பின்தொடர்ந்து செல்வது என்பதற்குச் செழிப்புறுவது என்று அர்த்தம். கடவுளின் விருப்பத்திற்கு எதிராகப் போராடுவது என்பதற்கு அழிக்கப்படுவது என்று அர்த்தம்."

எனக்குத் தெரிந்து, மனத்தின் சக்தி மற்றும் தெய்வீக வழிகாட்டுதல் மூலமாகப் பிரச்சனைகளைக் கையாண்ட மாபெரும் மனிதர்களில் ஒருவர், நியூயார்க் மாநிலத்தின் சைரகியூஸ் நகரில் வாழ்ந்த ஹால்ரோ பி. ஆன்ட்ரூஸ் என்ற ஓர் அற்புதமான நபர். நாங்கள் அவரை 'சகோதரர்' ஆன்ட்ரூஸ் என்று அழைத்தோம். அமெரிக்காவின் முதல் பேரங்காடியை நடத்தியவர் அவர் என்று கூறப்படுகிறது. பல வருடங்களுக்கு முன்பு, காய்கறிகள், பழங்கள் போன்ற பொருட்களை அவர் கலிபோர்னியா மாநிலத்திலிருந்து வாங்கி, விரைவு ரயில்கள் மூலம் அவற்றைக் கொண்டு வந்து, தனது 'ஆன்ட்ரூஸ் பிரதர்ஸ்' கடையில் விற்பனை செய்தார். பாத்திரங்களைக் கழுவும் இயந்திரத்தை முதன்முதலில் உருவாக்கிய பெருமை அவருக்கு உள்ளது. அவர் மிகவும் திறமையான ஒரு தொழிலதிபராக இருந்தார்.

சகோதரர் ஆன்ட்ரூஸ் மூன்று வருடங்கள் மட்டுமே பள்ளியில் படித்திருந்தாலும், ஒரு மாபெரும் மனத்தைக் கொண்டிருந்தார். அதை அவர் அதிகபட்சமாகப் பயன்படுத்தினார். ஒரு பிரச்சனைக்கான தீர்வு குறித்துச் சிந்திக்கின்ற அவரது வழிமுறையானது, பொது அறிவு, அறிவியற்பூர்வமான ஆய்வு, உள்ளுணர்வு, மற்றும் பிரார்த்தனையின் ஓர் அற்புதமான கூட்டாகும். ஒருமுறை, கடினமான பிரச்சனைகள் குறித்து அவரது மனம் வேலை செய்த விதத்தைக் காணும் ஒரு வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. என் பிரச்சனை ஒன்றைத் தீர்க்க உதவுமாறு நான் அவரிடம் கேட்டிருந்தேன். நான் எனது பிரச்சனையை அவருக்கு வரைகோடிட்டுக் காட்டியபோது, நான் அவரது மேசைக்கு முன்பாகப் பதற்றத்துடன் மேலும் கீழும் நடந்தபடி இருந்தேன்.

"ஒரு நிமிடம் பொறுங்கள். உங்கள் குதிரைகளை நிறுத்துங்கள். இவ்வளவு வேகமாக நடந்து கொண்டிருக்காதீர்கள்," என்று சகோதரர் ஆன்ட்ரூஸ் கூறினார். "உட்காருங்கள். சற்று ஆசுவாசமடையுங்கள். உங்கள் மன இறுக்கத்தைச் சற்று விடுவியுங்கள். உங்கள் மனம் இவ்வளவு தூரம் கட்டுண்டு கிடக்கும்போது உங்களால் சிந்திக்க முடியும் என்று எப்படி நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள்?"

அவர் என்னை அமரச் செய்து, ஆசுவாசப்படுத்தி, தன்னோடு சேர்ந்து சிறிது நேரம் சிரிக்க வைத்தப் பிறகு, "இப்போது நாம் இந்தப் பிரச்சனையை ஆய்வு செய்யலாம்," என்று கூறினார். அவர் அப்பிரச்சனையைப் படிப்படியாக, ஒவ்வொரு விபரமாக, முழுமையாகவும் துல்லியமாகவும் ஆய்வு செய்யத் துவங்கினார். அதை அவர் அணுவணுவாகப் பிரித்து, அதன் ஒவ்வோர் அம்சத்தையும் படித்தார். அவர் எனது பிரச்சனையைச் சுற்றி நடந்து வந்து, தனது சுருக்கமான, வயதான விரலால் அதை அங்குமிங்கும் குத்தியபடி, "இதில்

ஏதேனும் ஒரு மென்மையான இடத்தை நம்மால் கண்டுபிடிக்க முடியுமா என்று பார்க்கலாம். இதை இங்கு சற்று இடிக்கலாம், அங்கு சற்று உடைக்கலாம். உங்களால் சொந்தமாகக் கையாள முடிகின்ற அளவிற்கு இதைச் சிறிதாக்கலாம்," என்று கூறியதுபோல் எனக்குத் தோன்றியது.

அவர் தன் மனத்தில் அதைச் சுற்றி நடந்து வந்தார். நானும் அவருடன் நடந்தேன். அவர், "ஒவ்வொரு பிரச்சனையிலும் ஒரு மென்மையான இடம் இருக்கும். ஆனால் போதுமான அளவு நமக்குத் தெரிவதில்லை. கடவுளின் மாபெரும் மனத்தோடு ஒப்பிடுகையில் நம்முடைய சிறிய மனங்கள் எம்மாத்திரம்? நாம் கடவுளிடம் இது குறித்து மன்றாடலாம்," என்று கூறிவிட்டு, பிரச்சனையை விபரமாக வரைகோடிட்டுப் பிரார்த்தித்தார். அந்தப் பிரார்த்தனையே முழுமையாகச் சிந்தித்து ஆய்வு செய்த ஒரு செயல்முறையாக இருந்தது. கடவுள் அக்கணத்தில் எங்களுடன் இருந்ததுபோல (அவர் எங்களுடன் இருந்தார் என்று நானும் நம்புகிறேன்) அவர் கடவுளிடம் பேசினார். அந்த அளவுக்கு அவர் கடவுளை மிக நன்றாகத் தெரிந்து வைத்திருந்தார். என்னுடைய பிரச்சனையைப் பற்றி அவர் கடவுளிடம் பேசியபோது, அது என் சிந்தனையைத் தெளிவுபடுத்தத் துவங்கியது. என்னுடைய பதற்றம் எப்படி மாயமாக மறைந்து போனது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. எனக்கான விடை என்னிடம் வந்து சேரும் என்ற உணர்வு எனக்குத் திடீரென்று ஏற்பட்டது.

பேஸ்பால் விளையாட்டில் மிகப் பிரபலமாக இருந்த ஒருவரிடமிருந்து சமீபத்தில் எனக்கு ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு வந்தபோது, சகோதரர் ஆன்ட்ரூஸின் அறிவுரை எனக்கு நினைவுக்கு வந்தது. என்னைத் தொலைபேசியில் அழைத்த நபர், தான் எடுக்க வேண்டியிருந்த ஒரு கடினமான தீர்மானத்தைப் பற்றி என்னிடம் கூறினார். "இவ்விஷயம் குறித்து நீங்கள் என்னுடன் பிரார்த்தனை செய்ய வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன். நீங்கள் செய்வீர்களா?" என்று அவர் கேட்டார்.

நான் அதற்கு சம்மதம் தெரிவித்துவிட்டு, "கவலைப்படாதீர்கள். உங்களுக்குச் சரியான பதில் கிடைக்கும். நீங்கள் அளவுக்கு அதிகமாக முயற்சிக்க வேண்டாம்," என்று அவருக்கு அறிவுறுத்தினேன்.

"நான் கவலைப்படவில்லை, எனக்கு மன இறுக்கமும் இல்லை. என் பிரச்சனைக்கான விடை எனக்கு நாளைக்குள் கிடைத்தாக வேண்டியுள்ளது, அவ்வளவுதான். ஆனால் எனக்கு எந்த விடை கிடைக்க வேண்டும் என்று கடவுள் விரும்புகிறாரோ, அது எனக்கு நிச்சயமாகக் கிடைக்கும் என்று எனக்குத் தெரியும்," என்று கூறிவிட்டு, அவர் இன்னொரு விஷயத்தை என்னிடம் கூறினார். அது எனக்கு

மிகவும் பிடித்துப் போனது. "பிரார்த்தனையுடன் கூடிய சிந்தனையைக் கொண்டு இப்பிரச்சனையைச் சுற்றி நான் நடந்து வருகிறேன்," என்று அவர் கூறினார். அது உண்மையிலேயே ஒரு சுவாரசியமான எண்ணம்தான்: "பிரார்த்தனையுடன் கூடிய சிந்தனையைக் கொண்டு இப்பிரச்சனையைச் சுற்றி நான் நடந்து வருகிறேன்."

அவர் என்னிடம் பேசியபோது விவரித்த இரண்டு வேலைகளில் தான் எதைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பது குறித்து அவர் மிகவும் போராடிக் கொண்டிருந்தாரோ, அவற்றில் ஒன்றை அவர் தேர்ந்தெடுத்துவிட்டார் என்பதைப் பின்னர் நான் தெரிந்து கொண்டேன். தனது தீர்மானத்தைப் பற்றி அவர் என்னிடம் விளக்கியபோது, "கடவுள் நான் எந்த வேலையில் சேர வேண்டும் என்று விரும்பினார் என்று நான் நினைத்தேனோ, அந்த வேலையை நான் ஏற்றுக் கொண்டேன்," என்று கூறினார். பிரார்த்தனையுடன் கூடிய சிந்தனையைக் கொண்டு பிரச்சனையைச் சுற்றி நடந்து வந்ததால் ஏற்பட்ட விளைவு அதுதான். அவர் தேர்ந்தெடுத்த வேலை அவருக்கு மிகச் சிறப்பான ஒன்றாக அமைந்து போனது இதில் விசேஷமான விஷயம்.

உங்கள் மனத்தின் சக்திக்கு தெய்வீக வழிகாட்டுதலைச் சேர்த்து வலுவூட்டி, உங்கள் பிரச்சனையை எதிர்த்து ஒரு தாக்குதலை ஒழுங்கமைப்பதற்கு அந்தக் கூட்டு சக்தியைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் சூழ்நிலை எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது உங்கள் பிரச்சனையின் இயல்பு எவ்வளவு கடினமானதாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது அப்பிரச்சனை எவ்வளவு நம்பிக்கையற்றதாக இருந்தாலும் சரி, ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட ஆய்வுரீதியான-ஆன்மீகரீதியான இந்த அணுகுமுறை உங்களுக்கு விளைவுகளைப் பெற்றுக் கொடுக்கும், அதுவும், சரியான விளைவுகளை!

ஒரு பிரச்சனையைக் கையாள்வதற்கான இன்னொரு சிறந்த உத்தி, பிரச்சனையோடு சேர்ந்து இருப்பது. அதாவது, முயற்சியைக் கைவிடாமல் இருப்பது உங்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு விடாமுயற்சியை நீங்கள் புத்திசாலித்தனமாகப் பயன்படுத்தும்போது, அது என்னவெல்லாம் செய்கிறது என்பதைப் பார்த்தால் அதிசயமாக இருக்கிறது.

எல்லாமே தவறாகப் போய்க் கொண்டிருக்கும்போது நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள்? தொடர்ந்து முயற்சித்துக் கொண்டே இருங்கள். விளைவு குறித்த ஒரு நேர்மறையான படத்தை உங்கள் மனத்தில் விடாப்பிடியாக நிலை நிறுத்துங்கள். கடவுள்மீது விசுவாசம் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விடாமுயற்சியைக் கடைபிடித்தால், நிச்சயமாக நீங்கள் உங்கள் பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுபடுவீர்கள்.

வரலாற்றின் மாபெரும் மனிதர்கள் அனைவரும் தங்களது பிரச்சனைகளை இவ்விதத்தில்தான் கையாண்டனர். அவர்களைப் பற்றிப் படிப்பதும், முயற்சியைக் கைவிடுவது என்றால் என்னவென்று தெரியாத, எல்லாக் காலத்திலும் உத்வேகமூட்டுகின்ற நபர்களாகத் திகழ்கின்றவர்களுடன் பரிச்சயத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதும் ஒரு நல்ல யோசனையாகும்.

வெற்றி பெறுவதில் இன்னோர் அம்சம் இருக்கிறது. நம்பிக்கைதான் அது. "உங்களால் முடியும் என்று நம்புங்கள், அப்போது உங்களால் முடியும்." பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கின்ற, மிகவும் சக்திவாய்ந்த காரணிகளில் நம்பிக்கையும் ஒன்று. ஒரு பிரச்சனையிலிருந்து உங்களால் மீள முடியும் என்று நீங்கள் நம்பும்போது, வெற்றிக்கான பாதையில் நீங்கள் ஏற்கனவே பாதி தூரத்திற்கு மேலாகக் கடந்துவிட்டீர்கள் என்று அர்த்தம். தங்களால் என்ன செய்ய முடியும் என்று மக்கள் நினைக்கிறார்களோ, அதை அவர்களால் செய்ய முடியும் என்பது மாபெரும் கொள்கைகளில் ஒன்று.

எடுத்துக்காட்டாக, நான்கு நிமிடங்களில் ஒரு மைல் தூரத்தை ஓடிக் கடப்பது சாத்தியமற்றது என்று பல வருடங்களாகப் பொதுவாக ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டிருந்தது. ஆனால், உயரமான, மெலிந்த தோற்றம் கொண்ட, ஒரு மைல் தூரம் ஓடுவதற்கு வலிமையற்று இருந்ததுபோலக் காட்சியளித்த ஆங்கிலேய மருத்துவரான ரோஜர் பானிஸ்டர், 1954ம் ஆண்டில் ஒருநாள் நான்கு நிமிடங்களில் ஒரு மைல் தூரத்தை ஓடிக் கடந்தார்.

அவருக்கு முன்பு ஏன் ஒருவரும் ஒரு மைல் தூரத்தை அவ்வளவு வேகமாக ஓடிக் கடக்கவில்லை? அது சாத்தியமற்றது என்று மக்கள் நினைத்ததுதான் அதற்குக் காரணம் என்று பானிஸ்டர் கூறுகிறார். அது ஒரு சரியான கருத்தாகவே தோன்றுகிறது. 1886ம் ஆண்டில், வாக்கர் என்ற ஒரு நபர், ஒரு மைல் தூரத்தை 4:12வு நிமிடங்களில் ஓடிக் கடந்து ஓர் உலக சாதனையை உருவாக்கியிருந்தார். முப்பத்தேழு வருடங்களுக்குப் பிறகு பாவோ நூர்மி என்பவர் 4:10வு திமிடங்களில் அதைக் கடந்து, முந்தைய சாதனையைவிட இரண்டு வினாடிகள் குறைவான நேரத்தில் ஓடி ஒரு புதிய சாதனையைப் படைத்தார். அது ஓர் அற்புதமான சாதனை. பாஸ்டன் செய்தித்தாள்களில் நான் அதைப் பற்றிப் படித்தேன். நான் அந்த சமயத்தில் பாஸ்டனில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தேன். உலகிலேயே மிக வேகமான மனிதர் -நூர்மி! அவரது சாதனையை யாராலும் முறியடிக்க முடியாது என்று அவர்கள் கூறினர்.

ஆனால் முப்பத்தியோரு வருடங்களுக்குப் பிறகு, ரோஜர் பானிஸ்டர் அதை முறியடித்தார். வரலாற்றில் முதன்முறையாக ஒரு நபர் ஒரு மைல்

தூரத்தைச் சரியாக நான்கு நிமிடங்களில் ஓடிக் கடந்தார்.

இப்போது என்ன நிகழ்ந்துள்ளது? பானிஸ்டர் அந்த சாதனையை ஏற்படுத்திய பிறகு, இருபத்து மூன்று ஓட்டப் பந்தய வீரர்கள் ஒரு மைல் தூரத்தை நான்கு நிமிடங்களுக்கும் குறைவான நேரத்தில் ஓடியுள்ளனர். இதற்குக் காரணம், ஓடும் பாணியில் ஏற்பட்டுள்ள அறிவியல்ரீதியான மேம்பாடுகளா என்று பானிஸ்டரிடம் கேட்கப்பட்டபோது, அதற்கு அவ்வாறு விளக்கமளிக்க முடியாது என்று அவர் கூறினார். உளவியலில் ஏற்பட்ட ஒரு மாற்றம்தான் அதற்குக் காரணம் என்று அவர் நம்புகிறார். நான்கு நிமிடங்களில் ஒரு மைல் தூரம் ஓடி கடக்கப்பட்டப் பிறகு, அதை நான்கு நிமிடங்களுக்கும் குறைவான நேரத்தில் கடக்க முடியும் என்ற ஓர் உறுதியான எண்ணத்தை மக்கள் தங்கள் மனத்தில் ஏற்றுக் கொண்டனர். ஓடியவர்களின் மனத்தில் இருந்த இந்த நம்பிக்கைதான் அவர்களது சாதனைகளுக்குக் காரணம்.

பரிசுத்தமான நேர்மறைச் சிந்தனை இது. சிரமங்களிலிருந்து மீள்வதற்கு நேர்மறைச் சிந்தனையைப் பயன்படுத்துவது இப்போது தொடர்ந்து அதிக அளவில் பரவி வருகிறது. எனக்கு வரும் கடிதங்களிலிருந்து இதை என்னால் கூற முடியும். தாங்கள் தங்களது பிரச்சனைகளிலிருந்து மீள்வதற்கு இறைநம்பிக்கை எண்ணங்களும் நேர்மறைச் சிந்தனை மனப்போக்குகளும் எவ்வாறு தங்களுக்கு உதவியுள்ளன என்று குறிப்பிட்டு ஆயிரக்கணக்கில் எனக்குக் கடிதங்கள் வருகின்றன.

எடுத்துக்காட்டாக, கடவுள் மீதான விசுவாசம் பற்றி பைபிளில் கூறப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு வாசகத்தையும் அட்டைகளில் தனித்தனியாகத் தான் எழுதி வைத்திருப்பதாக ஒரு நபர் கூறுகிறார். அவர் அவற்றை மனப்பாடம் செய்கிறார். அவர் சேகரித்துள்ள நூற்றுக்கணக்கான வாசகங்களில் ஒன்று இது: "எனக்கு வலுவூட்டுகின்ற இறைவன் மூலம் என்னால் எல்லா விஷயங்களையும் செய்ய முடியும்." இது இன்னொரு வாசகம்: "கடவுள் நமக்கு ஆதரவாக இருக்கும்போது, யாரால் நம்மை எதிர்த்து நிற்க முடியும்?" இந்த வாசகத்தில், பைபிளில் உள்ள 'என்னை' என்ற வார்த்தைக்குப் பதிலாக, 'நம்மை' என்ற வார்த்தையை அவர் பயன்படுத்தியுள்ளார்.

தினமும் பைபிளைப் படியுங்கள். புத்துணர்ச்சியூட்டுகின்ற, புதியதொரு விதத்தில் நேர்மறைச் சிந்தனையைக் குறிப்பிடுகின்ற, உங்கள் மனங்கவரும் விதத்தில் உள்ள ஒரு வாசகத்தை நீங்கள் படிக்கும்போது, நீங்கள் சேகரித்துக் கொண்டிருக்கும் இறைநம்பிக்கை யோசனைகளில் அதைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த மாபெரும் எண்ணங்களால் நீங்கள் உங்கள் மனத்தை நிரப்பும்போது, உங்கள்

மனப்போக்குகள் அதிக நேர்மறையானவையாகவும் அதிக வலிமைவாய்ந்தவையாகவும் மாறும்.

எனவே, பைபிளில் இருந்து நீங்கள் எடுத்துள்ள நேர்மறை எண்ணங்களை, அதாவது, அன்றைய தினம் புதிதாக எழக்கூடிய எந்தவொரு சிரமத்தையும் நீங்கள் எதிர்கொள்வதற்கு உங்களுக்கு உதவத் தயாராக இருக்கின்ற எண்ணங்களை நாள் முழுவதும் உங்கள் விரல் நுனிகளில் வைத்திருங்கள். இன்னும் பொருத்தமாகக் கூறினால், உங்கள் 'மன நுனியில்' வைத்திருங்கள். இவ்வழிமுறை நடைமுறையில் செயல்படுத்தத்தக்க ஒன்று. இதை நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன்.

இது ஒஹையோ மாநிலத்திலுள்ள டேட்டன் நகரைச் சேர்ந்த எனது நண்பரான ஆர்தர் டி. ரோடென்பெக்கை எனக்கு நினைவுபடுத்துகிறது. சிக்காகோ நகரில் 'நேஷனல் ஹோம் பில்டர்ஸ்' நடத்திய ஒரு மாபெரும் கருத்தரங்கில் நான் பேசியபோது, மிகவும் தனித்துவமான மற்றும் வினோதமான ஓர் அறிமுகம் எனக்குக் கிடைத்தது. மேடை நன்றாக அமைக்கப்பட்டு இருந்தது, சிறப்பு விளக்கு ஏற்பாடுகளெல்லாம் கச்சிதமாக இருந்தன, நான் பேச வேண்டியிருந்த உரையை நான் சிறப்பாகத் தயாரித்து, அதை நன்றாக ஒத்திகை பார்த்திருந்தேன். அன்றைய தினம் எல்லோரது கவனத்தையும் கவர்ந்தவர், வீடு கட்டும் தொழிலில் வெற்றிகரமாகத் திகழ்ந்த ஆர்தர் ரோடென்பெக்தான். நேர்மறைச் சிந்தனை எவ்வாறு தனது சில கடினமான அனுபவங்களிலிருந்து தன்னை மீட்டெடுத்தது என்பதை அவர் அக்கருத்தரங்கில் கூறினார்.

மூச்சு விட மறந்து மௌனமாக அமர்ந்திருந்த பார்வையாளர்களிடம், நடைமுறையில் இருக்கும் மனிதப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதில் பைபிள் செய்திகளுக்கு இருக்கும் சக்தியையும், கடவுளின் வார்த்தைகளுக்கு இருக்கும் குணமாக்கும் ஆற்றலையும் ஆதாரபூர்வமாக ஆர்தர் ரோடென்பெக் பின்வருமாறு எடுத்துரைத்தார். அவரது உரை இவ்வாறு அமைந்திருந்தது:

> எனக்கு ஏராளமான பிரச்சனைகள் இருந்தன. அவை பொருளாதாரப் பிரச்சனைகள் அல்ல, மாறாக, மனிதர்களுடனான பிரச்சனைகள். அலுவலகத்தில் வேலை பார்த்த மக்கள், விற்பனையாளர்கள், முகவர்கள், பழுது நீக்குனர்கள் - இவர்களில் பலர் அதிக எண்ணிக்கையில் வேலையைவிட்டு நின்றனர் - எல்லாமே பிரச்சனையாக இருந்தது. இவற்றால் நான் பதற்றமும் எரிச்சலும் கொண்டேன். அது எனது ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கத் துவங்கியது. என் நிலைமை மிக மோசமாக இருந்தது.

உண்மையில், பைத்தியம் பிடிக்கும் நிலையை நான் எட்டியிருந்தேன். பிறகு, டாக்டர் நார்மன் வின்சென்ட் பீல் எழுதிய 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' புத்தகத்தைப் படித்தேன். அது எனக்கு உதவியது. நான் அதோடு நிற்கவில்லை. அவரது துண்டு வெளியீடுகளில் ஒன்றான 'ஸ்பிரிட் லிஃப்டர்ஸ்' என்ற வெளியீட்டை வாங்கி, பைபிளில் இருந்து முப்பத்தியிரண்டு வாசகங்களை நான் மனப்பாடம் செய்தேன். விஷயங்கள் மோசமாகப் போய்க் கொண்டிருந்த ஒவ்வொரு முறையும், அந்த வாசகங்களில் ஒன்றை நான் என் மனத்திற்குள் கூறுவேன். அது மாயாஜாலமாக வேலை செய்தது. அது என் மனத்தையும் என் வாழ்க்கையையும் காப்பாற்றியது.

பிறகு நான் நியூயார்க்கிற்குச் சென்று, 'த அமெரிக்கன் ஃபவுன்டேஷன் ஆஃப் ரிலிஜன் அன்ட் சைக்கயாட்ரி' என்ற அவரது அமைப்பைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டேன். பயிற்சி பெற்றப் பாதிரியார்கள், உளவியலாளர்கள், தலைசிறந்த மனநல மருத்துவர்கள் ஆகியோர் அடங்கிய நிரந்தரப் பணியாளர் குழுவின் உதவியுடன் அந்த அமைப்பு மக்களுக்கு உதவுகிறது.

ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு எனக்கு அதே பிரச்சனை ஏற்பட்டது. 'ஸ்பிரிட் லிஃப்டர்ஸ்' மீண்டும் என்னைக் காப்பாற்றியது. இம்முறை பொருளாதாரரீதியாக நான் ஆழமான பிரச்சனையில் மாட்டிக் கொண்டிருந்தேன். அதிலிருந்து மீள்வதற்கான எந்த வழியும் எனக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால், நீங்கள் வங்கியிலிருந்து எப்படிப் பணத்தை எடுப்பீர்களோ, அதேபோல, எனக்குத் தேவைப்பட்ட வலிமையை நான் அந்த பைபிள் வாசகங்களிலிருந்து எடுத்தேன். அது மீண்டும் பலனளித்தது. இப்போது எனது மர நிறுவனம் சிறப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. இனி எதுவொன்றாலும் என்னை வீழ்த்த முடியாது என்பதை நான் அறிவேன்.

நேர்மறைச் சிந்தனையினால் கிடைத்தத் திருப்திகரமான இன்னொரு வகையான அனுபவத்தை விவரித்து, மசாசூசெட்ஸ் நகரைச் சேர்ந்த ஒரு குடும்பத்தினரிடமிருந்து வந்த ஒரு கடிதம் இது:

உங்களுக்கு அனுப்பப்படுகின்ற கடிதங்களில் வெளிப்படுத்தப்படும் நன்றியுணர்வு, எங்கள் இதயங்களில் இருக்கும் நன்றியுணர்வைவிட அதிக ஆழமாக இருக்க முடியாது. 'இளைஞர்களுக்கான நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' என்ற உங்களது புத்தகத்தின் அடிப்படையில் நாங்கள் எங்கள்

பதினேழு வயது மகனுக்கு எழுதிய தினசரிக் கடிதங்கள் மட்டும் இல்லாமல் போயிருந்தால், தன் வாழ்வில் ஒரு மிகப் பெரிய வாய்ப்பை எங்கள் மகன் இழந்திருப்பான் என்று பொறியியல் வல்லுனரான எனது கணவரும் நானும் உண்மையிலேயே நம்புகிறோம்.

இந்த வசந்தகாலத்தில் உயர்நிலைப் பள்ளிப் படிப்பைப் படித்து முடித்தப் பிறகு, நியூயார்க்கில் இருந்த ஒரு பிரபலமான கல்லூரியில் சேர்ந்து பயில்வதற்கு முழுமையான கல்வி ஊக்கத் தொகை அவனுக்குக் கிடைத்தது. அது ஒரு தலைசிறந்த கல்லூரி, ஆனால் வேண்டுமென்றே அதைச் சிறிய அளவில் வைத்திருந்தனர். அங்கு சேர்வதற்கு விண்ணப்பித்த மாணவர்களை அவர்கள் கவனமாக ஆய்வு செய்து, உயர்நிலைப் பள்ளியில் அவர்கள் பெற்ற மதிப்பெண்களின் அடிப்படையில் அம்மாணவர்களைத் தங்களது கல்லூரியில் அனுமதித்தனர். அமெரிக்கா நெடுகிலுமிருந்து ஒவ்வொரு வருடமும் இருபது மாணவர்களை மட்டுமே அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்தனர். இக்கல்லூரியின் பயிற்சித் திட்டம் மிகவும் கடினமாக இருந்தது. அது ஒருவரின் மூளையை மட்டுமன்றி, அவரது பண்புநலன்களையும் சோதிப்பதாக இருந்தது.

முதல் ஆறு வாரங்களுக்குள்ளாகவே எங்கள் மகன் மிகுந்த மன அழுத்தத்திற்கு ஆளானான். கிடைத்த ஆதாரங்களை வைத்துப் பார்த்தபோது, தான் தோற்றுக் கொண்டிருந்ததாக எங்கள் மகன் தீர்மானித்தான். அவனது வாழ்வில் அது அவனது முதல் தோல்வியாக இருந்திருக்கும். அவன் மிகவும் மனம் தளர்ந்தும் போயிருந்தான். அவனுக்கு நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டுவிடுமோ என்று நாங்கள் பயந்தோம்.

தினமும் நான் அவனுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினேன். என் கணவரும் தனக்கு இயன்றபோதெல்லாம் அவனுக்குக் கடிதம் எழுதினார். 'நேர்மறையாகச் சிந்தனை செய்' என்பதுதான் எங்கள் கடிதங்களின் சாராம்சமாக இருந்தது. அவன் அதைச் செய்யத் துவங்கினான். பிறகு, தன் வாழ்வில் முதன்முறையாக, உண்மையிலேயே தன் இதயப்பூர்வமாக அவன் பிரார்த்தனையும் செய்யத் துவங்கினான்.

அதன் விளைவாக, தன் முயற்சியைக் கைவிடுவதற்கு பதிலாக, அவன் தொடர்ந்து தாக்குப் பிடித்தான். இம்மாதம் நடந்த தேர்வுகளில் அவன் சராசரியாக 84 சதவீத மதிப்பெண்கள்

பெற்றுத் தேர்ச்சி அடைந்திருக்கிறாள். வகுப்பில் ஏழாவது நிலையை அவன் அடைந்திருக்கிறான். இப்போது பதினேழு மாணவர்கள் மட்டுமே எஞ்சியிருக்கின்றனர். ஏனெனில், மூன்று மாணவர்கள் தோற்றுவிட்டனர். அது பற்றி நாங்கள் எங்கள் மகனிடம் விசாரித்தப் பிறகு, அந்த மூன்று மாணவர்களும் தோற்றது அவர்களிடம் திறமையோ அல்லது புத்திசாலித்தனமோ இல்லாததால் அல்ல, மாறாக அவர்களது மனப்போக்கினால்தான் அவர்கள் தோற்றனர் என்ற முடிவுக்கு நாங்கள் வந்திருக்கிறோம். இக்கதையை உங்களிடம் கூற வேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றியது.

பிரச்சனைகளால் மக்கள் வீழ்த்தப்படுவதற்கு ஒரு முக்கியக் காரணம், தாங்கள் வீழ்த்தப்பட முடியும் என்று சிந்திப்பதற்கு அவர்கள் தங்களை அனுமதிப்பதுதான். பிரச்சனையிலிருந்து மீள்வதற்கான மாபெரும் உத்திகளில் ஒன்று, நாம் முன்பே கூறியுள்ளதுபோல, அப்பிரச்சனைகளிலிருந்து நம்மால் மீள முடியும் என்று நம்பக் கற்றுக் கொள்வதுதான். கடவுளின் உதவியோடு பிரச்சனைகளிலிருந்து உங்களால் மீள முடியும். இதைச் சாதிப்பதற்கு, நீங்கள் உளரீதியாகவும் ஆன்மீகரீதியாகவும் வளர வேண்டியிருக்கக்கூடும். ஆனால் இதுவும் சாத்தியம்தான். உங்கள் மனத்தில் உங்களால் உயரமாக வளர முடியும். எந்தவொரு பிரச்சனையைவிடவும் உயரமாக வளர முடியும். எந்தவொரு பிரச்சனையைவிடவும் நீங்கள் பெரியவர் என்று கூறுவதற்கான இன்னொரு வழிதான் அது.

சமீபத்தில், எனது பதிப்பு நிறுவனமான பிரென்டிஸ்-ஹால் இங்க்கின் தலைவரும் எனது நண்பருமான ஜான் பவர்ஸுடன் சமீபத்தில் நான் மதிய உணவருந்தினேன். தனது யோசனைகளை விளக்குவதற்கு சுவாரசியமான படங்களை வரைவது அவரது வழக்கம். அவர் தன் கையில் இருக்கும் காகிதத்தில் வரைவார், பிறகு மேசையின் மீது விரிக்கப்பட்டிருக்கும் விரிப்பிலும் வரைவார். அந்தக் குறிப்பிட்ட நாளன்று அவர் ஒரு பெரிய மலையை வரைந்து, அதற்கு அருகே ஒரு சிறிய மனிதனை வரைந்தார். "இந்த மலை ஒரு பிரச்சனையைக் குறிக்கிறது. இப்போது இந்தச் சிறிய மனிதன் எப்படி அந்த மலையின் அடுத்தப் பக்கத்திற்குப் போகப் போகிறான்?" என்று என்னிடம் கேட்டார்.

"அது மிகவும் சுலபம். அவன் அந்த மலையின் ஓரம் வழியாக அதைச் சுற்றி நடந்து செல்வான்," என்று நான் கூறினேன்.

"அந்த மலை மிகவும் பெரியது. அவனால் அதைச் செய்ய முடியாது."

"அப்படியென்றால், அவன் இன்னொரு வழியாகச் சுற்றிச்

செல்வான்," என்று நான் கூறினேன்.

முடியாதென்று ஜான் தலையசைத்தார். "அந்தப் பக்கமும் பெரியதுதான்."

"அவன் மெதுவாக ஏறி மலை உச்சியை அடைவான்."

"அதுவும் அவனால் முடியாது. ஏனெனில், அந்த மலை மிகவும் உயரமானது," என்று ஜான் பதிலளித்தார்.

நான் சறிது நேரம் யோசித்துவிட்டு, "அவன் அதன் அடி வழியாகக் குழி பறித்துச் செல்வான்," என்று கூறினேன்.

"மலையின் அடிவாரம் மிகவும் ஆழமானது," என்று அவர் கூறினார்.

"அப்படியென்றால், அவன் தன் கோடாலியைக் கொண்டு மலையின் ஊடாகக் குடைந்து செல்வான்," என்று நான் கூறினேன்.

"அந்த வாய்ப்பும் அவனுக்குக் கிடையாது. மலை மிகவும் தடிமனானது. அதை உடைக்க முயன்றால் அவன் உடைந்து போவான்," என்று ஜான் கூறினார்.

"இது ஓர் இக்கட்டான சூழல்போலத் தெரிகிறது. ஆனால், நிச்சயமாக இதற்கு ஒரு வழி இருந்தாக வேண்டும் என்று நான் நம்புகிறேன்," என்று நான் கூறினேன்.

"நிச்சயமாக ஒரு வழி இருக்கிறது. இதற்கான விடை உங்களது நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தியில் இருக்கிறது. உங்கள் எண்ணங்களைப் பெரிதுபடுத்துவதன் மூலம் பிரச்சனையிலிருந்து மீள்வதுதான் அது. ஒருவர் தான் எதிர்கொண்டுள்ள பிரச்சனையைவிட உயரமாகும் வரை, அவர் தனது எண்ணங்களில் உயரமாக வளர்வார்."

அதுதான் ரகசியம். மனித மனம் மட்டற்ற விரிவடையும் தன்மை கொண்டது. உடல்ரீதியாக ஒரு மனிதனின் உயரம் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. நான் ஒருமுறை 7 அடி 6 அங்குல உயரம் கொண்ட ஒரு நபரைப் பார்த்தேன். ஆனால் ஒரு மனிதனின் சராசரி உயரம் 5 அடி 8 அங்குலத்திலிருந்து 5 அடி 10 அங்குலம்வரை இருக்கும் என்பது என் அனுமானம். ஆனால் அந்த எல்லைகளைக் கடந்து நீள்வதற்கான தனித்துவமான மனத்திறன் மனிதனிடம் உள்ளது. தன்னை சுமார் இருபதடி உயரம் கொண்டவனாக ஆக்கிய ஓர் ஏணியை அவன் தனது மனத்தில் உருவாக்கினான். அவனை இருநூறு அடியிலிருந்து முன்னூறு அடி உயரம் கொண்டவனாக ஆக்கிய ஒரு லிஃப்டை அவனது மூளை உருவாக்கியது. ஜெட் விமானம் அவனது உயரத்தை முப்பதாயிரம் அடியாக உயர்த்தியது. பேராற்றல் வாய்ந்த நீட்டிப்பு சக்தி உங்களுக்குள் இருக்கிறது.

"அந்த உண்மையை நீங்கள் உங்கள் நேர்மறைச் சிந்தனையில் கற்றுக் கொடுக்கிறீர்கள்," என்று ஜான் கூறினார்.

எனவே, இங்கு நமது சிறிய மனிதன், தான் எதிர் கொண்டிருக்கின்ற மலையளவு பிரச்சனையால் தடுக்கப்பட்டு, குழப்பத்தில் நின்று கொண்டிருக்கிறான். இக்கட்டான சூழ்நிலைபோலத் தோன்றுகின்ற அச்சூழ்நிலையை அவன் இவ்வாறு எதிர்கொள்கிறான். அவன் தூய்மையான, கலப்படமற்ற, நேர்மறையான எண்ணங்களைச் சிந்திக்கிறான். தன் கையில் இருக்கும் விவகாரத்தை ஒவ்வொரு கோணத்திலிருந்தும் அவன் அலசுகிறான். கடவுளின் உதவி மற்றும் தனது படைப்புத்திறன்மிக்க சக்திகள் மூலமாகத் தனது பிரச்சனைக்கான விடை தனக்குக் கிடைக்கும் என்று அவன் சுயபிரகடனம் செய்கிறான். பிறகு அவன் பிரார்த்திக்கிறான். இந்தப் பிரார்த்தனை சுயபிரகடனத்தின் வடிவத்தை எடுக்கிறது. இந்த மிகப் பெரிய பிரச்சனையைவிட அதிகமாகத் தன்னால் உயர முடியும் என்ற நம்பிக்கையின் வெளிப்பாடு அது. அதை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றிய வழிகாட்டுதலை தனது பிரார்த்தனையில் அவன் பெறுகிறான். பிரார்த்தனையின் மூலமாக, உத்வேகமூட்டுகின்ற மற்றும் ஊக்குவிக்கின்ற ஆற்றல் உருவாகிறது. மேலே உயர்வதற்கான சக்தியை அது வழங்குகிறது. அதன் விளைவாக பிரச்சனையைக் குனிந்து பார்க்கும் அளவுக்கு அப்பிரச்சனையைவிட உயரமாக வளர்வதுவரை அவன் தன் மனத்திலும் உணர்விலும் உயரமாக வளரத் துவங்குகிறான்.

எந்தவொரு பிரச்சனையைவிடவும் நீங்கள் மிகப் பெரியவர்தான். இதை எப்போதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் பிரச்சனையைவிடப் பெரியதாக ஆகும்வரை வளருங்கள். அது உண்மையிலேயே சக்தியை உள்ளடக்கிய ஒரு யோசனை. உங்களைப் பற்றிய புரிதல் மூலமாகவும், பிரார்த்தனை மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியின் மூலமாகவுமே இது சாதிக்கப்படுகிறது. நீங்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய எந்தவொரு பிரச்சனையைவிடவும் பெரியதாக உங்களால் வளர முடியும்.

நேர்மறைச் சிந்தனையானது மக்களுக்குச் செய்கின்ற மாபெரும் விஷயங்களில் ஒன்று, தங்களுக்கு எதிராகச் செயல்படுவதிலிருந்து தங்களைத் தடுப்பதற்கு அது அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறது என்பதுதான். பலர் உண்மையிலேயே சுயவீழ்ச்சியைக் கடைபிடிக்கின்றனர். தங்களது சிரமங்களைத் தங்களால் கையாள முடியாது என்று தங்களது எண்ணங்கள் மூலமாக அவர்கள் உண்மையிலேயே தங்களை நம்ப வைத்துக் கொள்கின்றனர். தங்கள் மனங்களில் அவர்கள் தோற்கடிக்கப்பட்டுவிடுகின்றனர். உங்கள் எண்ணங்கள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டில்தான் இருந்தாக வேண்டும் என்பதால், உங்களுடைய சிந்தனையை நீங்கள் எதிர்மறையாகப்

பயன்படுத்தியிருந்தால், உங்களுடைய கடினமான பிரச்சனைகளை வெற்றிகரமாகக் கையாள்வதற்கான திறன் உங்களுக்கு இல்லாமல் போனதற்கு நீங்கள்தான் பொறுப்பு.

தேவாலயத்தில் பல வருடங்கள் ஊடாக நான் சந்தித்து வந்துள்ள சாமானிய மனிதர்களுடனான தொடர்பு என் வாழ்வில் எனக்குக் கிடைத்த மிகப் பெரிய ஆசீர்வாதங்களில் ஒன்று. ஒரு பாதிரியார் என்ற முறையில், நான் அவர்களுடைய வழிகாட்டியாகவும் ஆசானாகவும் இருக்க வேண்டும். ஆனால் அது ஓர் இருவழிப் பாதை. அவர்கள் எனக்குக் கொடுத்த வழிகாட்டுதலுக்கும் உத்வேகத்திற்கும் நான் அவர்களுக்கு என்றென்றும் நன்றிக்கடன் பட்டுள்ளேன்.

ரோட் ஐலன்ட் மாநிலத்திலுள்ள பெர்க்கிலீ நகரில் எனது முதல் தேவாலயத்தில், ராப் ரோபாட்டம் என்பவருடன் நான் ஒரு வாழ்நாள் நட்பை உருவாக்கினேன். புதுப்பிக்கப்பட்ட தேவாலயத்தின் திறப்பு விழாவில் பேசுவதற்காக சமீபத்தில் நான் பெர்க்கிலி நகருக்குத் திரும்பிச் சென்றபோது, பாடக்கெட், புராவிடன்ஸ், ஊன்சாக்கெட் போன்ற செய்தித்தாள்களைச் சேர்ந்த நிருபர்கள் என்னைப் பேட்டி கண்டனர். நேர்மறைச் சிந்தனை யோசனையை நான் திரு ரோபாட்டமிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டேனா என்று அவர்கள் என்னிடம் கேட்டனர்.

எனது நேர்மறைச் சிந்தனைக்குப் பலர் பங்களித்திருந்ததாக நான் பதிலளித்தேன். அதே சமயத்தில், ஆழ்ந்த சிந்தனையும் கடவுளைக் குறித்துச் செய்யப்படும் பிரார்த்தனையும் எந்தவொரு பிரச்சனையிலிருந்தும் வெற்றிகரமாக உங்களை மீட்டெடுக்கும் என்ற உறுதியான நம்பிக்கையை எனக்குக் கொடுத்தது ராப் ரோபாட்டம்தான் என்று நான் அவர்களிடம் கூறினேன். நான் இளைஞனாகவும் மற்றவர்களைப் பார்த்து பிரமிக்கின்றவனாகவும் இருந்த காலத்தில், மிகக் கடினமான சில பிரச்சனைகளை அவர் எதிர்கொண்ட விதத்தை நான் பார்த்தேன். எதுவும் ஒருபோதும் அவரை வீழ்த்தவில்லை. "இப்போது இப்பிரச்சனை குறித்து என்ன செய்வது என்று நாம் பார்க்கலாம். நாம் பிரார்த்தனை செய்துவிட்டுச் சிந்திக்கலாம். அப்போது இதிலிருந்து நாம் சிறப்பாக மீண்டுவிடலாம்," என்று அவர் கூறுவார். பிறகு அவர் மென்மையாகச் சிரித்துவிட்டு, பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதில் மும்முரமாக ஈடுபடுவார். இதை அவர் எப்போதும் நல்ல உற்சாகத்தோடும் நம்பிக்கையோடும செய்வார். விளைவுகள் எப்போதும் அற்புதமானவையாக இருந்தன. அமைதியான, ஆனால் உறுதியான இம்மனிதர் உண்மையிலேயே யாராலும் வீழ்த்த முடியாத ஆளுமையைக் கொண்ட ஒருவர்.

அந்தப் பத்திரிகையாளருக்கு நான் பதிலளித்தப் பிறகு, நானும் ராபும்

நேர்மறைச் சிந்தனைக் கொள்கையைப் பற்றி உரையாடினோம். "ராப், உங்களுடைய ரகசியம் என்ன?" என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

அவரது பதில் விலைமதிப்பிட முடியாததாக இருந்தது. நான் செவிமடுத்துள்ளதிலேயே மிக அறிவார்ந்த அறிவுரை அது. "ஒரு பிரச்சனை எழும்போது, அதைப் பற்றி நான் பொறுமையாகவும் எச்சரிக்கையாகவும் சிந்திக்கிறேன். அதை நான் ஆய்வு செய்கிறேன். பிறகு இன்னும் கூடுதலாக ஆய்வு செய்கிறேன். சில சமயங்களில், அவ்வாறு செய்யும்போது, என்னிடம் நானே பேசிக் கொள்வதற்கு ஏற்ற ஒரு தனியான இடத்திற்குச் செல்கிறேன். உரக்கப் பேசுவதன் மூலம் என்னால் சிறப்பாகப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது," என்று கூறிவிட்டு, மறக்க முடியாத இன்னொரு விஷயத்தையும் அவர் கூறினார். "நான் ஒருபோதும் எனக்கு எதிராக ஒரு வழக்கை உருவாக்கிக் கொள்வதில்லை."

அது மிகவும் முக்கியம். உங்கள் மனத்தில் உங்களுக்கு எதிராகச் செயல்படுவதை நிறுத்துங்கள். உங்களைப் படைத்தவரான கடவுள் ஒரு மோசமான தொழிலாளி அல்ல. அவர் உங்களைப் படைத்தபோது, வாழ்க்கை உங்களை வீழ்த்த வேண்டும் என்று அவர் ஒருபோதும் நினைக்கவில்லை. வாழ்க்கையை அவர் கடினமானதாக ஆக்கினார் என்பது உண்மைதான். ஆனால் தான் உங்களுக்கு உதவுவோம் என்பதை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று கடவுள் விரும்புகிறார். "கடவுள்தான் நமது அடைக்கலமாகவும் வலிமையாகவும் இருக்கிறார். ஆபத்துக் காலங்களில் நமக்கு உதவியாக இருப்பவர் அவர்தான்," என்பது பைபிளில் உள்ள மாபெரும் கூற்றுக்களில் ஒன்று.

எனவே, அந்த உதவியின்மீது விசுவாசம் வைத்து, என் நண்பர் ராப் ரோபாட்டம்மின் வார்த்தைகளை ஆழமாக உங்கள் மனத்தில் பதிய வைத்துக் கொள்ளுங்கள்: நான் ஒருபோதும் எனக்கு எதிராக ஒரு வழக்கை உருவாக்கிக் கொள்வதில்லை.

இந்த நேர்மறைச் சிந்தனைக் கொள்கைகளைக் கடைபிடிக்கின்ற மக்களுக்குக் கிடைத்துள்ள வெற்றிகள் சிலிர்ப்பூட்டுபவையாக இருக்கின்றன. மிகக் கடினமான பிரச்சனை ஒன்றை எதிர்கொண்ட ஒரு நபரிடமிருந்து வந்த ஒரு கடிதம் என் முன்னால் இருக்கிறது. அவர் தனது பிரச்சனையைப் பற்றி இவ்வாறு கூறுகிறார்:

> இருபத்தைந்து ஆண்டுகளாக, மிக அதிகமாகக் குடிப்பவன் என்ற நிலையிலிருந்து படிப்படியாக முன்னேறி, மீளவே முடியாத குடிகாரனாக, மதுவுக்கு அடிமையாக நான் ஆகிவிட்டிருந்தேன். நான் பல வேலைகளை இழந்தேன். அதிகப்படியான குடியின் காரணமாக நான் சிறையிலும் அடைக்கப்பட்டேன்.

மருத்துவமனையில் குடிகாரர்களுக்கான பிரிவில் சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கப்பட்டேன். பல வாரங்களை நான் மனநல நோய்ப் பிரிவில் கழித்தேன். குடிகாரர்களுக்கு அங்கு வைத்துத்தான் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. பிலடெல்பியா நகரில், போதை மருந்துக்கும் மதுவுக்கும் அடிமையாகி இருந்தவர்கள் அடிக்கடி விஜயம் செய்த ஒரு பகுதியில் ஒன்றரை வருடங்களைக் கழித்தேன்.

பல வருடங்களாக நான் என் குடும்பத்தினருடன் எந்தத் தொடர்பும் இல்லாமல் இருந்தேன். ஒருபோதும் மகிழ்ச்சியாக இருந்திராத எனது திருமண வாழ்க்கை விவாகரத்தில் முடிந்தது. நான் ஒரு புகைப்படக் கலைஞன். ஒரு சமயத்தில் எனக்கென்று இரண்டு புகைப்பட ஸ்டூடியோக்கள் இருந்தன. அவற்றையும் நான் இழந்தேன். **1950**ம் ஆண்டில், ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸ் என்ற அமைப்பைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டு, அவர்களுடைய சில சந்திப்புக்கூட்டங்களில் கலந்து கொண்டேன். அவர்கள் கொடுத்தப் பயிற்சித் திட்டத்தைக் கடைபிடிக்க முயற்சித்தேன். ஆனால் அதில் ஏகப்பட்டக் கட்டுப்பாடுகள் இருந்தன. பிறகு, புளோரிடா மாநிலத்திலுள்ள ஜாக்சன்வில் நகரில் ஓர் அருமையான பெண்ணை நான் சந்தித்தேன். ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு நாங்கள் இருவரும் திருமணம் செய்து கொண்டோம். ஆனால் விரைவில் நாங்கள் இருவருமாகச் சேர்ந்து குடிக்கத் துவங்கினோம். நிலைமை மேலும் மோசமடைந்தது. நாங்கள் மீண்டும் ஒவ்வொரு மருத்துவமனையாக ஏறி இறங்கினோம்.

ஒருநாள் ஒரு மது பாட்டிலுடன் நான் என் படுக்கைக்குச் சென்றேன். ஒரு கடினமான பிரச்சனை எழுந்தபோதெல்லாம் அதுதான் எனது வழக்கமாக இருந்தது. பிறகு நான் தூங்கிவிட்டேன். பொழுதைக் கழிப்பதற்காக, என் மனைவி, நகரில் இருந்த நூலகத்திற்குச் சென்றார். உங்கள் புத்தகங்களில் ஒன்றான 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' என்ற புத்தகம் எப்படியோ அவரது கண்ணில் பட்டது. அவர் அதை லேசாகப் புரட்டிப் பார்த்துவிட்டு, அந்தப் புத்தகத்தோடு வீட்டிற்கு விரைந்து வந்து, அதை எனது மேசையில் வைத்தார். எனக்கு போதை தெளிந்த பிறகு இதை அவர் என்னிடம் கூறினார். நான் மதுவருந்தும்போது இடையிடையே எதையேனும் படிப்பது எனக்குப் பிடிக்கும். ஏனெனில் அது என்னை அமைதிப்படுத்துவதுபோல எனக்குத் தோன்றும்.

> எனவே நான் அப்புத்தகத்தை எடுத்துப் படிக்கத் துவங்கினேன். முதலில், அதில் எதுவும் எனக்குப் புரியவில்லை. நான் அதை மூடி என் மேசைமீது வைத்தது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. ஆனால் அதில் நான் படித்த ஒரு வாசகம் எனது குழப்பமான எண்ணங்களுக்கிடையே என் மனத்தில் பதிந்தது. "கடவுள் நமக்கு ஆதரவாக இருந்தால், யாரால் நமக்கு எதிராக இருக்க முடியும்?" கடவுள் எனக்குப் பக்கத்தில் இருப்பதுபோல நான் மனக்காட்சிப்படுத்த முயற்சித்தேன். உடனடியாக நான் உத்தரவாதத்தையும் வலிமையையும் உணர்ந்தேன். பிறகு மீண்டும் அப்புத்தகத்தை எடுத்து, முதலிலிருந்து அதைப் படிக்கத் துவங்கினேன். போகப் போக, நான் சிறப்பாக உணர்ந்தேன். அடுத்த சில நாட்களின்போது, ஒவ்வொரு நாளும் அப்புத்தகத்திலிருந்து சிறிதளவு படித்தேன். குடிப் பழக்கத்தை விட்டொழித்துவிட்டு, மீண்டும் பழைய நல்ல நிலைக்குத் திரும்புவதற்கான உறுதி எனக்குள் மேலும் மேலும் வலிமை அடைந்து கொண்டு வந்ததை என்னால் உணர முடிந்தது.
>
> நானும் என் மனைவியும் எங்களது நான்காவது ஆண்டு விழாவைக் கொண்டாடினோம். குடியின்றி நான்கு வருடங்கள். பௌதீகச் சொத்துக்கள் என்ற வகையில் எங்களிடம் அவ்வளவாக எதுவும் இல்லை, ஆனால் நாங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறோம். மசாசூசெட்ஸ் மாநிலத்தில் ஒரு சிறிய நகரத்தில் ஒரு புகைப்பட ஸ்டூடியோவை நான் நடத்தி வருகிறேன். எங்களிடம் அருமையான ஆடைகளும் சொந்தமாக ஒரு காரும் இருக்கின்றன. நாங்கள் தவறாமல் தேவாலயத்திற்குச் செல்கிறோம். அடுத்த வருடம் எங்களுடைய சொந்த வீட்டைக் கட்டுவோம் என்று நாங்க்ள் நம்புகிறோம்.

வளர்ச்சியடைந்த ஒரு மனிதர் இவர். "கடவுள் நமக்கு ஆதரவாக இருந்தால், யாரால் நமக்கு எதிராக இருக்க முடியும்?" என்ற ஒரே ஒரு வாசகத்தின் சக்தியைக் கொண்டு அவர் தனது பிரச்சனைகளைவிட மிக உயரமாக வளர்ந்திருந்தார். முற்றிலுமாக வீழ்ச்சியடைந்திருந்த அவர், இந்த மாபெரும் ஆற்றலை, சர்வவல்லமை படைத்தக் கடவுளின் சக்தியைப் பற்றிக் கொண்டு வளரத் துவங்கினார். அவர் தனக்கு எதிராக ஒரு வழக்கை உருவாக்கிக் கொள்வதற்கு பதிலாக, தனக்கு சாதகமாக ஒரு வழக்கை உருவாக்கிக் கொண்டார்.

இந்த யோசனைக்கு ஓர் உப பயனும் உள்ளது. வளர்வதன் மூலம் உங்களது பிரச்சனைகளில் இருந்து உங்களால் மீள முடியும் என்பது உண்மை என்றால், உங்களது பிரச்சனைகளால் உங்கள் வளர்ச்சிக்கு

உதவ முடியும் என்பதும் உண்மைதான். பிரச்சனைகள் வளர்ச்சியைத் தூண்டும் காரணிகளாக விளங்குகின்றன.

தனித்துவமான பல தலைவர்கள் இதே தத்துவத்தைக் கொண்டிருந்தனர் என்பது சுவாரசியமான விஷயம். ஒருநாள், அதிபர் ஐசன்ஹோவர், தனக்குத் தெரிந்த மிகவும் அறிவார்ந்த நபர்களில் தனது தாயாரும் ஒருவர் என்று தனது தாயாரைப் பற்றிய தனது ஆரம்பகால நினைவை என்னிடம் பகிர்ந்து கொண்டார். அவரது தாயாரின் ஞானம் அவர் பின்பற்றிய மதத்திலிருந்து வந்தது. அவர் தன் வீட்டில் ஓர் அற்புதமான உணர்வை உருவாக்கி, அவரே அதன் மையமாகவும் விளங்கி வந்தார்.

ஐசன்ஹோவர் ஒருமுறை தனது வீட்டில் தனது நண்பர்களுடன் ஏதோ ஒரு வகையான சீட்டு விளையாட்டை விளையாடிக் கொண்டிருந்தபோது, தனக்குக் கிடைத்துக் கொண்டிருந்த மோசமான சீட்டுக்கள் குறித்துக் குறைகூறினார். திடீரென்று, அவரது தாயார் அந்த விளையாட்டைப் பாதியில் நிறுத்தி, ஒரு விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது, அதில் வருகின்ற சீட்டுக்களை எடுத்துக் கொண்டு, அவற்றை வைத்து விளையாட வேண்டும் என்று ஐசன்ஹோவரிடம் கூறினார். வாழ்க்கை அப்படிப்பட்டதுதான் என்றும் அவர் தன் மகனுக்கு நினைவுபடுத்தினார். வாழ்வில் கடவுள்தான் நமக்குச் சீட்டுக்களை வழங்குகிறார். உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள சீட்டுக்களைக் கொண்டு உங்களால் எவ்வளவு சிறப்பாக விளையாட முடியுமோ, அவ்வளவு சிறப்பாக நீங்கள் விளையாட வேண்டும்.

அந்த அறிவுரையைத் தான் ஒருபோதும் மறக்கவில்லை என்றும், இன்றளவும் தான் அதைப் பின்பற்றி நடப்பதாகவும் அதிபர் ஐசன்ஹோவர் என்னிடம் கூறினார்.

தாமஸ் ஆல்வா எடிசனும் வாழ்க்கையை இதே வழியில்தான் எடுத்துக் கொண்டார். அவரும் ஒரு தீவிரமான நேர்மறைச் சிந்தனையாளர். நியூஜெர்ஸி மாநிலத்தின் முன்னாள் ஆளுனரும், தாமஸ் ஆல்வா எடிசனின் மகனுமான சார்லஸ் எடிசன், தனது தந்தையைப் பற்றிய இந்த சுவாரசியமான கதையை என்னிடம் கூறினார். 1914ம் ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் 9ம் நாளன்று இரவில், வெஸ்ட் ஆரஞ்ச் நகரில் அமைந்த எடிசன் தொழிற்சாலைகள் தீக்கு இரையாகின. அன்றிரவு எடிசன் இருபது லட்சம் டாலர்களை இழந்தார். தன் வாழ்நாளில் அவர் செய்த வேலையின் பெரும்பகுதி நெருப்போடு நெருப்பாக எரிந்து போனது. அவர் ஒரு டாலருக்குப் பத்து சென்ட்டுகள் வீதம் மட்டுமே காப்பீடு எடுத்திருந்தார். ஏனெனில் அவரது கட்டிடங்கள் கான்கிரீட்டால் செய்யப்பட்டிருந்தன. அந்தக் காலகட்டத்தில்,

கான்கிரீட்டை நெருப்பால் அழிக்க முடியாது என்று கருதப்பட்டது.

சார்லஸ் எடிசனுக்கு அப்போது இருபத்து நான்கு வயது, அவரது தந்தையான தாமஸ் எடிசனுக்கு அறுபத்தேழு வயது. சார்லஸ் எடிசன் தன் தந்தையைத் தேடிப் பதற்றத்துடன் அங்குமிங்கும் ஓடினார். இறுதியில், தாமஸ் எடிசன் அந்த நெருப்புக்கு அருகே நின்று கொண்டிருந்ததை சார்லஸ் எடிசன் கண்டார். தாமஸ் எடிசனின் முகம் நெருப்பு ஒளியில் சிவந்து போயிருந்தது. குளிர்காலக் காற்று அவரது வெள்ளை நிறத் தலைமுடியை உரசிச் சென்று கொண்டிருந்தது. "என் மனம் என் தந்தைக்காக வருந்தியது," என்று சார்லஸ் எடிசன் கூறினார். "அவருக்கு வயதாகியிருந்தது. அவரது உழைப்பு முழுவதும் நெருப்பில் எரித்து சாம்பலாகிக் கொண்டிருந்தது." தாமஸ் எடிசன் தன் மகனைப் பார்த்து, "சார்லஸ், உன் தாயார் எங்கே?" என்று கத்தினார்.

"எனக்குத் தெரியவில்லை, அப்பா," என்று சார்லஸ் எடிசன் பதிலளித்தார்.

"போய் உன் தாயாரைக் கண்டுபிடித்து இங்கே கொண்டு வா. அவர் தன் வாழ்நாளில் இதுபோன்ற ஒன்றை மீண்டும் ஒருபோதும் பார்க்க மாட்டார்," என்று தாமஸ் எடிசன் கூறினார்.

அடுத்த நாள் காலையில், தனது அனைத்து நம்பிக்கைகள் மற்றும் கனவுகளின் சாம்பல்களைச் சுற்றி நடந்து வந்தவாறு, தாமஸ் எடிசன், "பேரழிவில் மிகப் பெரிய மதிப்பு இருக்கிறது. நமது தவறுகள் அனைத்தும் எரிக்கப்பட்டுவிடுகின்றன! இப்போது நம்மால் புதிதாகத் துவக்க முடியும். இதற்காகக் கடவுளுக்கு நாம் நன்றி கூற வேண்டும்," என்று கூறினார். மூன்று வாரங்களுக்குப் பிறகு, அந்தப் பேரழிவான நெருப்பு ஏற்பட்ட இருபத்தோரு நாட்களுக்குப் பிறகு, அவரது நிறுவனம் தனது முதல் ஃபோனோகிராப் கருவியை விற்பனைக்குக் கொண்டு வந்தது.

மொத்தத்தில், பின்வரும் விஷயங்களை நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன்:

1. உங்களுக்குப் பிரச்சனைகள் இருப்பதற்காகக் கடவுளுக்கு நன்றி கூறுங்கள். நீங்கள் உயிரோடு இருக்கிறீர்கள் என்பதற்கான ஓர் அறிகுறி அது.

2. உங்கள் பிரச்சனைகளிலிருந்து சற்றுப் பின்னே விலகி நின்று, அவற்றை அமைதியாக மதிப்பீடு செய்யுங்கள். அமைதியைக் கடைபிடிப்பதுதான் இதைச் செய்வதற்குச் சிறந்த வழி. அமைதியிலும் மௌனத்திலும் உங்கள் பிரச்சனையை சமநிலையில் பாருங்கள்.

3. உங்கள் பிரச்சனையை ஆய்வு செய்வதற்கு உங்களது மனத்தின் முழு சக்தியையும் பயன்படுத்துங்கள். பிறகு, அப்பிரச்சனையைப் படிப்படியாகச் சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி எறியுங்கள்.

4. உங்களது பிரச்சனை குறித்து நேர்மறையாகச் சிந்தியுங்கள். உங்களால் அதிலிருந்து மீள முடியும் என்று நம்புங்கள். இவ்வாறு நீங்கள் செய்தால், வெற்றிக்கான பாதையில் நீங்கள் ஏற்கனவே சிறப்பாகப் பயணித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.

5. ஒரு பிரச்சனையைக் கையாள்வதற்கு, நடைமுறையில் செயல்படுத்தத்தக்க, ஆன்மீகரீதியான வழிமுறையைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

6. விடாமுயற்சி உங்களுக்காக வேலை செய்ய அனுமதியுங்கள். அதை நிரந்தரமாகக் கடைபிடியுங்கள். இறுதியில் வெற்றி உங்கள் வசமாகும்.

7. உங்களது பிரச்சனையைக் கீழே குனிந்து பார்க்கும் அளவுக்கு வெகு உயரமாக வளருங்கள். பிறகு உங்கள் வளர்ச்சிக்கு உங்களது பிரச்சனையைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

8. வாழ்க்கையை அதன் போக்கில் அமைதியாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். கட்டுப்பாட்டுடன்கூடிய உணர்ச்சியோடு உங்கள் பிரச்சனைகளைக் கையாளுங்கள். வெற்றியை நோக்கித் தொடர்ந்து சீராகச் செயல்படுங்கள்.

9. ஒருபோதும் உங்களுக்கு எதிராக ஒரு வழக்கை உருவாக்கிக் கொள்ளாதீர்கள்.

10. சர்வவல்லமை படைத்தக் கடவுளின் சக்தியைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். கடவுளின் துணை இல்லையென்றால் பிரச்சனைகள் உங்களை வீழ்த்திவிடும், ஆனால் அவரது உதவியைக் கொண்டு எந்தவொரு பிரச்சனையையும் உங்களால் கையாள முடியும்.

10

மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுமுறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்!

அழுத்தம் நிறைந்த ஓர் உலகில் நாம் வாழ்கிறோம் என்பது பொதுவாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஓர் உண்மை. அழுத்தம் நம்மை எல்லா இடங்களிலும் சூழ்ந்துள்ளது. அது நமது நகரங்கள் மற்றும் நமது இயந்திரங்களின் தாளத்தில் இருக்கிறது. அது நமது பேச்சிலும் நமது முகங்களிலும் நமது நடத்தையிலும் இருக்கிறது. அது நமது சமூகத்திற்குள் நிலைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. நிச்சயமாக அது நம் வேலையில் வெளிப்படுகிறது.

அழுத்தம் தங்களுக்கு அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்கின்றவர்கள் அதிர்ஷ்டம் செய்தவர்கள். சில நாட்களுக்கு முன், ஒரு மாலைப் பொழுதில், அமெரிக்காவின் மேற்குக் கடற்கரையோர நகரம் ஒன்றிற்கு நான் சென்றிருந்தபோது, மன அழுத்தம் பற்றி தேசி அர்னாஸ் என்பவருடன் நான் ஒரு சுவாரசியமான உரையாடலில் ஈடுபட்டேன். தேசியும் லூசியும் ஒரு தொலைக்காட்சிக்கூடத்தில் ஒரு புதிய நிகழ்ச்சியின் படப்பிடிப்பில் அப்போதுதான் ஒரு வாரத்தைச் செலவிட்டிருந்தனர். அந்த வாரம் முழுவதும் படப்பிடிப்பில் அவர்கள் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருந்தனர். ஆனால் அவர்களது வீட்டின் வரவேற்பறையில் நான் அவர்களைச் சந்தித்தபோது, படப்பிடிப்பிற்கு பதிலாக, ஏதோ ஓரிடத்தில் விடுமுறையில் ஒரு புத்துணர்ச்சியூட்டும் வாரத்தைச் செலவிட்டிருந்ததுபோல அவர்கள் அமைதியாகவும்

ஆசுவாசமாகவும் காணப்பட்டனர்.

"நேர்மறைச் சிந்தனை பற்றிய உங்களது புத்தகத்தை நான் படித்திருக்கிறேன்," என்று தேசி திடீரென்று கூறினார். அவர் பேசும்போது, அவர் தனது அகல விரிந்த, ஆழமான பழுப்பு நிறக் கண்களை அடுத்தவர் மீது நிலைப்படுத்துவதில் கைதேர்ந்தவர். "அப்புத்தகத்தில் சில நல்ல பகுதிகள் இருக்கின்றன," என்று அவர் கூறினார்.

லூசி சிரித்தார். "சில நல்ல பகுதிகள் மட்டும்தானா?" என்று அவர் கேட்டார்.

"மன அழுத்தத்தைப் பற்றி நீங்கள் பேசுகின்ற பகுதியைக் கூறலாம். எனக்கு உண்மையிலேயே மிகவும் பிடித்தமான பகுதி அது. ஏனெனில், நானும் லூசியும் மன அழுத்தம் நிறைந்த ஒரு தொழிலில் இருக்கிறோம்," என்று தேசி கூறினார்.

"உங்கள் புத்தகத்தைப் படித்து முடித்தப் பிறகு நான் என்ன செய்தேன் தெரியுமா?" என்று தேசி கேட்டார். பிறகு, நேர்மறைச் சிந்தனையின் தனித்துவமான ஒரு விளைவைப் பற்றி அவர் என்னிடம் கூறினார். அவர் சிறிது முன்னால் சாய்ந்து வந்து, தனது சட்டையின் கையை மடக்கி, வெறுமையாக இருந்த தனது மணிக்கட்டைக் காட்டினார். "நான் என் கைக்கடிகாரத்தைத் தூர எறிந்துவிட்டேன்," என்று கூறினார்.

நான் சற்று திடுக்கிட்டேன். 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' புத்தகத்தை நான் எழுதியபோது, இப்படிப்பட்ட ஒரு விளைவை நான் எதிர்பார்த்திருக்கவில்லை. ஆனால் அவர் தனது முழுக் கதையையும் கூறிய பிறகு, நான் நல்லவிதமாக உணர்ந்தேன். ஏனெனில், அவர் தனது கைக்கடிகாரத்தைக் கழற்றி எறிந்தாலும்கூட, ஒருசில மணிநேரங்களுக்கு மட்டுமே அப்படிச் செய்கிறார்.

வார நாட்களின்போது தேசியின் நேரம் மிக இறுக்கமாக அட்டவணைப்படுத்தப்படுகிறது. காலையில் 8:05 மணிக்கு அவர் இதைச் செய்தாக வேண்டும், 11:40 மணிக்கு அவர் அதைச் செய்தாக வேண்டும் என்று அவருக்கு ஏகப்பட்ட வேலைகள் திட்டமிடப்படுகின்றன. விளம்பரங்கள் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளுக்கு நடுவே மிகத் துல்லியமாகப் பொருத்தப்பட வேண்டும். ஆனால், திட்டங்களைத் தவிடுபொடியாக்கும் வகையில், எதிர்பாராத தாமதங்களும் கடைசி நிமிட மாறுதல்களும் எப்போதும் இருந்து கொண்டுதான் இருக்கும். இது அதிகப்படியான மன அழுத்தத்தை உருவாக்கும்.

ஆனால் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, சற்று ஆசுவாசம் கொள்வதற்கு

எப்போதும் ஓர் இடைவேளை வரும், அது நிகழ்ச்சித் தயாரிப்பில் ஏற்படும் ஒரு தற்காலிகமான இடைவேளையாக இருக்கலாம். அல்லது ஒரு வார இறுதியாகவோ அல்லது ஒரு விடுமுறையாகவோ இருக்கலாம். இத்தகைய நேரங்களில், அது குளிர்காலமாக இருந்தால், தேசியும் லூசியும், கலிபோர்னியாவில் உள்ள 'பாம் ஸ்பிரிங்ஸ்' எனும் ஒரு பாலைவனச் சோலையில் அமைந்த தங்களது வீட்டிற்குப் பயணம் செய்வர். அது கோடைக்காலமாக இருந்தால், கடற்கரையில் இருக்கின்ற தங்கள் சொந்த வீட்டிற்குச் செல்வர். இரண்டுமே அழகான இடங்கள்தான். பாலைவனத்தில் இருக்கும் அவர்களது வீட்டைச் சுற்றி அழகான மலைகள் இருக்கின்றன. கடற்கரையில் இருக்கும் அவர்களது வீடு பசிபிக் பெருங்கடலின் முனையில் அமைந்துள்ளது. மலைகளுக்கு அருகில் இருந்தாலும் சரி, அலைகளுக்கு அருகில் இருந்தாலும் சரி, அவர்கள் தங்களது காலக்கெடுக்கள் மற்றும் அட்டவணைகளில் இருந்து வெகு தூரத்தில் இருக்கின்றனர். நேரம் தங்களைச் சித்தரவதை செய்யாமல் இருப்பதை உறுதி செய்வதற்காக, தேசி தனது கைக்கடிகாரத்தைக் கழற்றி எறிந்துவிடுகிறார்.

அவர் தன் வீட்டிற்குள் நுழைந்தவுடனேயே உண்மையில் தனது கைக்கடிகாரத்தைக் கழற்றி, தனது மேசை டிராயருக்குள் தூக்கி எறிந்து, பெருத்த சத்தத்துடன் அந்த டிராயரை ஓங்கிச் சாத்துகிறார்.

"அதன் பிறகு, மன அழுத்தத்திலிருந்து நான் ஒரு விடுமுறை எடுத்துக் கொள்கிறேன்" என்று தேசி கூறினர்.

எப்பேற்பட்ட ஒரு யோசனை அது! மன அழுத்தத்திலிருந்து ஒரு விடுமுறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்! நேரத்தைப் புறக்கணிப்பதன் மூலம் தேசி அதைச் செய்கிறார். "நான் கடற்கரைக்குச் சென்று, மணலில் படுத்துக் கொண்டு, என் மனத்தையும் உடலையும் ஆசுவாசப்படுத்திக் கொள்கிறேன். பிறகு யாரேனும் என்னை அழைத்து, சாப்பிடுவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டதாக என்னிடம் கூறினால், எனக்கு அப்போது பசிக்கவில்லை என்பதால், சாப்பிடுவதற்கான நேரம் அது அல்ல என்று நான் அவர்களிடம் கூறுகிறேன். தூங்குவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டதாக அவர்கள் என்னிடம் கூறினால், வானில் நட்சத்திரங்கள் மின்னிக் கொண்டிருப்பதாகவும், நிலவு அப்போதுதான் தன் முகத்தைக் காட்டியிருப்பதாகவும் நான் அவர்களிடம் கூறுகிறேன். எனக்குத் தூக்கம் வரும்போதுதான் தூங்குவதற்கான நேரம் வரும் என்று நான் கூறுகிறேன்," என்று தேசி கூறினார்.

'மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுமுறை' எடுத்தப் பிறகு, அவர் மீண்டும் தன் மேசை டிராயரைத் திறந்து, தனது கைக்கடிகாரத்தை அணிந்து கொள்கிறார். ஆனால், அவர் இதை ஒரு புதிய வலிமையுணர்வுடன்

செய்கிறார். அவர் புத்துணர்ச்சி ஊட்டப்பட்டு இருக்கிறார். மீண்டும் வேலைக்குச் செல்வதற்குத் தயாராக இருக்கிறார்.

இவ்வுலகில், மன அழுத்தங்களை எவ்வாறு கையாள வேண்டும் என்பதைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது தேசி அர்னாஸ் மட்டும் அல்ல. இக்காலத்தில் கிட்டத்தட்ட எல்லோருமே இப்பிரச்சனையை எதிர்கொண்டுள்ளனர். குழந்தைகள் இன்று ஆசுவாசமாக நடந்து பள்ளிக்குச் செல்வதில்லை. பள்ளிக்குச் செல்லும் வழியில் உள்ள வீடுகளைச் சுற்றிப் போடப்பட்டிருக்கும் மர வேலிகளை விரல்களால் தட்டி ஓசை எழுப்புவதில்லை, குழிகளில் உறைந்து கிடக்கும் பனிக்கட்டிகளைக் கால்களால் மிதித்து உடைப்பதில்லை. துல்லியமாகக் காலை 8:12 மணிக்குத் தெரு முனையில் வருகின்ற பேருந்தைப் பிடிப்பதற்கு அவர்கள் விரைந்தாக வேண்டும்.

வேலைக்குச் செல்வது என்ற வழக்கமான செயல்கூட இன்று மிகவும் இறுக்கமாக அட்டவணைப்படுத்தப்பட்டுள்ள ஒரு விவகாரமாக ஆகியுள்ளது. ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் தன் அலுவலகத்தில் தன் இருக்கையில் அமர்வதற்கு முன்பாக, காலக்கெடுக்களைச் சந்தித்தாக வேண்டியுள்ள ஒரு பரிதாபமான நபரை எனக்குத் தெரியும். ரயில் நிலையத்திற்கு அவரைக் கூட்டிச் செல்கின்ற பேருந்தைக் காலையில் 7.28 மணிக்குப் பிடிப்பதற்கு அவர் குறித்த நேரத்தில் எழுந்தாக வேண்டும். நியூயார்க்கிற்குச் செல்வதற்கு 7:43 மணிக்குப் புறப்படும் ரயிலைப் பிடிப்பதற்குக் குறித்த நேரத்தில் அவர் ரயில் நிலையத்திற்கு வந்தாக வேண்டும். நியூயார்க்கில் இறங்கியவுடன், ஐம்பது கட்டிடங்கள் தள்ளி இருக்கின்ற தனது அலுவலகத்திற்குத் தன்னை அழைத்துச் செல்கின்ற, பலர் பகிர்ந்து கொள்கின்ற ஒரு டாக்ஸியைப் பிடிப்பதற்குக் குறித்த நேரத்தில் அவர் வந்தாக வேண்டும். அவரது அட்டவணை மிகவும் இறுக்கமாக இருப்பதால், ஒன்பது மணிக்கு அலுவலக மணி அடிக்கப்படும்போது தனது இருக்கையைத் தான் அடைந்திருப்போமா என்று ஒவ்வொரு போக்குவரத்து நிறுத்தத்திலும் அவர் வியக்கிறார்.

இத்தனைக் காலக்கெடுக்களை நிறைவேற்றுவதற்கு, காலையில் அவர் எத்தனை மணிக்கு அலாரம் வைத்து எழுந்தார் என்று ஒருமுறை நான் அவரிடம் கேட்டேன். அதற்கு அவர் கொடுத்த பதில் அபாரமாக இருந்தது. இருபதாம் நூற்றாண்டு மனிதனையும், நேரத்தால் அவன் அலைக்கழிக்கப்படும் விதத்தையும் பற்றி நான் நினைக்கும்போதெல்லாம், இந்த பதிலைப் பற்றி நான் சிந்திக்கிறேன்.

அந்நபர் மிகச் சாதாரணமாக, "நான் வழக்கமாக சுமார் 6:32 மணிக்கு அலாரம் வைத்துக் கண்விழிக்கிறேன்," என்று கூறினார்.

சுமார் 6:32 மணிக்கு!

ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் தினந்தோறும் சந்திக்கின்ற ஒரு பிரச்சனை இது தேவையற்ற அழுத்தத்தைக் கையாள்வது எப்படி?

'தேவையற்ற' என்ற வார்த்தையைக் கவனியுங்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட அளவு அழுத்தம் நல்லதுதான். சாதாரணமான அழுத்தம் உங்களை முடுக்கிவிடுகிறது, அது உங்களைத் தூண்டி, உங்களது படைப்புத்திறன்கள் உச்சகட்டச் செயற்திறனுடன் செயல்படுவதை உறுதி செய்கிறது. ஆனால், ஒரு சுவிட்சை அணைப்பதன் மூலம் மின்னாற்றல் பாய்வதை எப்படி நாம் தடுக்கிறோமோ, அதேபோல அழுத்தத்தை அணைப்பது எப்படி என்பதை நாம் கற்றுக் கொண்டால், அது நமக்கு ஒரு நல்ல விஷயமாக இருக்கும். பிறகு, நமக்கு உதவக்கூடிய நேரத்தில் அழுத்தத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கும், அது நம்மைத் திணறடிக்கத் துவங்கும்போது அதை நிறுத்துவதற்கும் நம்மால் முடியும். ஆசுவாசம் கொள்வதற்கான நேரம் வரும்போது, அழுத்தங்களிலிருந்து சிறு விடுமுறைகள் எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் அனைத்து அழுத்தங்களையும் நம்மால் களைய முடியும்.

உண்மையில், மன அழுத்தத்தை முற்றிலுமாக நம்மால் அணைக்க முடியும். அதற்கான ஒரு வழி இது. முதலில், பிரக்ஞையோடு உங்கள் முழு உடலையும் இறுக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பிறகு உங்கள் புருவங்களில் இருந்து துவக்குங்கள். இரண்டு புருவங்களையும் சுருக்கி ஒன்றுக்கொன்று அருகில் கொண்டு வாருங்கள். இப்போது உங்களுடைய தாடைத் தசைகள், உங்கள் உதடுகளின் தசைகள், மற்றும் உங்களது தொண்டைத் தசைகளுக்குச் செல்லுங்கள். ஆசுவாசமடையாமல் அவற்றை இறுக்கப்படுத்துங்கள். இந்தத் தசைகள் அனைத்திலும் இறுக்கத்தை அப்படியே தக்க வைத்துக் கொண்டு, உங்கள் தோள்களை நோக்கி இறங்குங்கள். அங்கிருக்கும் தசைகளை இறுக்குங்கள். உங்கள் கை முஷ்டிகளை இறுக்கமாக மடக்குங்கள். உங்கள் வயிற்றில் உள்ள தசைகளைச் சுருக்குங்கள். உங்களது கால் மூட்டுக்களை ஒன்றோடு ஒன்று சேர்த்து அழுத்துங்கள். இறுதியில், உங்கள் பாதங்களைத் தரையின்மீது அழுத்துங்கள்.

மேற்கூறப்பட்டிருப்பதுபோல நீங்கள் செய்தால், உங்கள் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு தசையும் இப்போது இறுக்கமாக இருக்கும். ஒரு நிமிடம் அப்படியே இருங்கள். இறுக்கமாக வைத்துக் கொள்வதற்கு எவ்வளவு ஆற்றல் தேவைப்படுகிறது என்பதைக் கவனியுங்கள்.

நாம் நமக்கு என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை விளக்குவதற்காகத்தான் நான் இந்தப் பரிசோதனையைப் பரிந்துரைத்தேன். ஏனெனில், நம்மில் பலர், தினமும் இருபத்து நான்கு மணிநேரமும் இத்தகைய இறுக்கத்துடன்தான் நம் வாழ்க்கையை

ஒட்டுகிறோம். ஒரே நேரத்தில் எல்லாத் தசைகளும் இறுக்கமடைந்திருக்காமல் போகலாம். ஆனால் பலருக்கு, வயிற்றுத் தசைகள்தான் இறுக்கமாக இருக்கின்றன. நான் கூற வருவது என்னவென்றால், அப்படிப்பட்ட இறுக்கத்தால் அதிக அளவிலான ஆற்றல் விரயமாகிறது. களைப்பையும் எரிச்சலையும் தவிர வேறு எந்த விளைவுகளையும் கொடுக்காத முயற்சியின் மூலம் இந்த ஆற்றல் வீணாக்கப்படுகிறது.

இப்போது, பரிசோதனையைத் தொடருங்கள். உங்கள் இறுக்கம் தளரட்டும். மேற்கூறப்பட்டச் செயல்முறையைப் பின்னிருந்து முன்னாகச் செய்யுங்கள். இம்முறை பிரக்ஞையோடு ஒவ்வொரு தசையையும் தளர்த்துங்கள். உங்கள் புருவங்கள், தாடைத் தசைகள், உதடுகளின் தசைகள், தொண்டைத் தசைகள், தோள்கள், முஷ்டிகள், உங்கள் வயிறு, உங்கள் கால்கள் ஆகியவற்றைத் தளர்த்தி ஆசுவாசப்படுத்துங்கள். நீங்கள் உங்கள் இறுக்கத்தை விடுவிப்பதாகச் சிந்தியுங்கள். அனைத்துத் தசைகளையும் தளர்த்திக் கொண்டு, உங்கள் உடல் முழுவதுமாக தளர்ச்சியடையும்வரை ஒரு நாற்காலியில் அமருங்கள். உங்கள் ஒட்டுமொத்த எடையையும் அந்த நாற்காலி சுமந்து கொண்டிருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்யுங்கள். உங்கள் தசைகள் இப்போது எதுவும் செய்ய வேண்டியதில்லை. நீங்கள் ஆசுவாசமாக இருக்கிறீர்கள், முற்றிலும் ஆசுவாசமாக இருக்கிறீர்கள்.

என் நண்பரான ஜார்ஜ், ஒரு பெரிய நகரத்தில் ஓர் உடற்பயிற்சி மையத்தில் வேலை பார்க்கின்றார். உடலின் அனைத்துத் தசைகளையும் இறுக்கி, பிறகு அவற்றைத் தளர்த்தும் இந்தப் பரிசோதனையை அவர் தனது வாடிக்கையாளர்களை முயற்சித்துப் பார்க்க வைக்கிறார். ஆசுவாசப்படுத்துவதற்கான ஒரு கூடுதல் வழிமுறையையும் அவர் சில சமயங்களில் பயன்படுத்துகிறார். தசைகளின் இறுக்கம் தளர்வுற்றிருக்கும் நிலையில், கடவுளைப் பற்றிய சிந்தனையை மனத்திற்குக் கொண்டு வருமாறு ஜார்ஜ் தன் வாடிக்கையாளர்களிடம் கூறுகிறார்.

ஜார்ஜ் அவர்களிடம், "நீங்கள் இப்போது பரிபூரணமாக ஆசுவாசமாக இருக்கிறீர்கள். இறுக்கங்கள் உங்கள் உடலைவிட்டு வெளியேறிக் கொண்டிருக்கின்றன. இறுக்கத்திற்கு பதிலாக, குணமாக்கும் எண்ணங்கள் உங்கள் மனத்திற்குள்ளும் உங்கள் உடலுக்குள்ளும் நுழைந்து கொண்டிருக்கின்றன. இப்போது இன்னும் ஆழமாகச் செல்லுங்கள். 'கடவுள் என்னுள் இருக்கிறார். அவர் என் ஒட்டுமொத்த இருத்தலிலும் இருக்கிறார். ஒரு கணத்திற்கு முன் நான் அழுத்தத்துடனும் கவலையாகவும் இருந்தேன். நான் இறுக்கமாக

இருந்தேன். ஆனால் இப்போது நான் என் இறுக்கத்திலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டுள்ளேன். எனது ஆற்றல்கள் இப்போது ஓர் இயல்பான, படைப்புத்திறன்மிக்க வழியில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன,' என்று கூறுங்கள்," என்று கூறுகிறார்.

பிறகு அவர், "உங்களைப் பற்றி ஏதேனும் வித்தியாசமாக இருப்பதை நீங்கள் காண்கிறீர்களா?" என்று அவர்களிடம் கேட்கிறார்.

அவர்கள் நிச்சயமாக ஒரு வித்தியாசத்தைக் காணத்தான் செய்கின்றனர். நான் இந்தப் பயிற்சியைப் பல முறை முயற்சித்துப் பார்த்திருக்கிறேன். ஒவ்வொரு முறையும் ஏதோ வித்தியாசமான ஒன்று என்னுள் ஏற்படுவதை நான் உணர்கிறேன். எனக்குள் ஒரு புத்துணர்ச்சியும், ஒரு தெம்பும், ஒரு புதிய கட்டுப்பாட்டு உணர்வும் ஏற்படுகின்றன. மிகக் கடினமான பிரச்சனையைக் கையாள்வதற்கான சக்தி என்னிடம் இருப்பதுபோல நான் உணர்கிறேன்.

"ஆசுவாசத்தின் சக்தி அது," என்று ஜார்ஜ் கூறுகிறார். "இப்போது இந்த சக்தியை நீங்கள் உங்கள் அலுவலகத்திற்கோ அல்லது உங்கள் வீட்டிற்கோ உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள் ஆசுவாச சக்தியை உங்களுடைய மிக அழுத்தமான சூழ்நிலைக்குள் நீங்கள் எடுத்துச் செல்லலாம். அழுத்தங்கள் உங்களுக்கு எந்தத் தொந்தரவும் கொடுக்காது.

" நம்மை ஆட்டுவிக்கின்ற, நம்மைவிட்டு நீங்க மறுக்கின்ற உடல்ரீதியான அழுத்தங்களைக் கையாள்வதற்கான ஓர் அற்புதமான உத்தி இது. பெரும்பான்மையான உடல்ரீதியான அழுத்தமானது, உண்மையில், ஒரு புதிய பரிணாமத்தைப் பெற்றுள்ள மன அழுத்தம்தான் என்பது எனது அபிப்பிராயம். ஒரு பிரச்சனை ஏற்படும்போது நம் மனம் வேகமாகப் படபடக்கிறது. விரைவில் நம் உடலும் படபடக்கத் துவங்குகிறது. ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்திருக்கும்போதுகூட நம் உடலால் பதற்றப்பட முடியும். நமது தசைகள் இறுக்கமடைகின்றன. விரைவில், நாம் முற்றிலுமாக இறுக்கமடைந்துவிடுகிறோம். அழுத்தத்தைக் கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதற்கும், ஆசுவாசமான அமைதி எனும் மிகச் சிறந்த பண்புநலனைப் பராமரிப்பதற்குமான வழிகளை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு நானும் என் மனைவியும் நியூயார்க் நகரத்திற்கு வடக்கே எழுபத்தைந்து மைல் தொலைவில் ஒரு பண்ணைவீட்டை வாங்கினோம். கிராமப்புற வாழ்க்கையின் அனுகூலத்தை எங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கொடுப்பதுதான் அந்த வீட்டை நாங்கள் வாங்கியதற்கு முக்கியக் காரணமாக இருந்தது. என்மீது ஒரு பரிசோதனையை நிகழ்த்துவதற்காகவும் நான் அந்தப்

பண்ணை நிலத்தை விரும்பினேன். வேகமான, இயந்திரத்தனமான, அழுத்தம் நிரம்பிய உலகிலிருந்து ஓய்வு பெற்று, உணர்வுகளைப் புதுப்பிப்பதற்கு ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தனிப்பட்ட இடம் இருக்க வேண்டும் என்று நான் ஒரு கோட்பாட்டை வைத்திருக்கிறேன். "அமைதியிலும் நம்பிக்கையிலும்தான் உங்கள் வலிமை இருக்கிறது," என்ற வார்த்தைகளின் அடிப்படையில் என் கோட்பாடு அமைந்துள்ளது.

நான் ஒரு கிராமத்தில் பிறந்தேன். ஒருவனை கிராமத்திலிருந்து வெளியேற்றிவிடலாம், ஆனால் கிராமத்தை அவனிடமிருந்து வெளியேற்ற முடியாது என்று ஒரு கூற்று உள்ளது. எது எப்படியோ, சமயங்களில் ஓய்வெடுப்பதற்கும் என்னுள் ஓர் அமைதியான மனத்தை உருவாக்குவதற்குக் கடவுளுக்கு ஒரு வாய்ப்புக் கொடுப்பதற்கும் நகரத்திற்கு வெளியே வெகு தொலைவில் ஓர் உண்மையான இடம் வேண்டும் என்று நான் விரும்பினேன். நாட்டுப்புறத்திற்கு நான் திரும்புவது எனக்குள்ளிருந்த மன இறுக்கம் மற்றும் தசை இறுக்கத்தின்மீது குறிப்பிடத்தக்கத் தாக்கம் எதையேனும் ஏற்படுத்துகிறதா என்று நான் பார்க்க விரும்பினேன்.

இறுதியில் நாங்கள் வாங்கிய பழைய கிராமப்புற விட்டில் ஒரு பழத் தோட்டம் இருந்தது. அத்தோட்டத்திற்குச் செல்வதற்கு, தானியக்களஞ்சியத்தைக் கடந்து சென்று, ஒரு சிறிய நீரோடையின் மேலாக அமைந்த ஒரு சிறிய பாதையைப் பின்தொடர்ந்து, பிறகு ஒரு சோள வயலின் வழியாகவும் ஒரு பழைய கற்சுவர் வழியாகவும் நீங்கள் செல்ல வேண்டும். இறுதியில் நீங்கள் ஒரு சிறிய குன்றை வந்தடைவீர்கள். அங்கு நீங்கள் முற்றிலும் தனியாக இருப்பீர்கள். நன்றாகக் கூர்ந்து கவனித்தால், மரங்கள் ஏற்படுத்துகின்ற காற்றொலியையோ அல்லது தொலைதூரத்தில் மலைமீது ஏறிக் கொண்டிருக்கின்ற ஒரு ரயிலின் விசில் சத்தத்தையோ உங்களால் செவிமடுக்க முடியும். அவ்வப்போது, தனியாக ஒரு நாய் குரைத்துக் கொண்டிருப்பதையும் உங்களால் கேட்க முடியும்,

தொடர்ந்து காற்று வீசுகின்ற அந்தக் குன்றில் உடனடியாக எதுவும் நிகழ்ந்துவிடாது. தனது குணமாக்கும் சக்தியைக் கொண்டு உங்கள் ஆன்மாவிற்குள் சென்றடைவதற்குக் கடவுளுக்கு நீங்கள் ஒரு வாய்ப்புக் கொடுக்க வேண்டும். அதற்கு நீங்கள் சற்று ஆசுவாசமாக இருக்க வேண்டும். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, நீங்கள் முன்பு ஒருபோதும் கவனித்திராத ஒரு சீரான தாளம் இயற்கையில் இருப்பது குறித்தப் பிரக்ஞை உங்களுக்கு ஏற்படுகிறது. உங்களைச் சுற்றிப் பாருங்கள். அது இலையுதிர்காலம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். உலகம் மெல்ல மெல்ல உறக்கத்திற்குச் செல்கிறது. குளிர்காலத்திற்காகப் பருப்புக்

கொட்டைகளைச் சேகரித்துக் கொண்டே ஓர் அணில் தனக்குத் தானே பேசிக் கொள்கிறது. ஓர் இலை உதிர்கிறது. அது சாவகாசமாகவும் ஆசுவாசமாகவும் விழுகிறது. கீழே பள்ளத்தாக்கில் அறுவடை முடிந்துவிட்டது. வயல்கள் உறங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. இன்னும் பல மாதங்களுக்கு அவை கண்விழிக்கப் போவதில்லை. அந்தக் குன்றின்மீது இருந்து பார்க்கும்போது, ஒட்டுமொத்த உலகமும் தனக்கென்று ஒரு தாளத்தைக் கொண்டிருப்பதை உங்களால் காண முடியும்.

அது ஓர் அமைதியான, ஆசுவாசமான தாளம். நகரத்திலிருந்து நீங்கள் உங்களுடன் கொண்டு வந்த அவசரம் அதில் இல்லை. உங்கள் உடலின் வேகத்திற்கு ஈடு கொடுக்கும் வண்ணம் உங்கள் மனத்தை விரைவுபடுத்தி நீங்கள் அந்தக் குன்றுக்கு ஓடி வந்தீர்கள். ஆனால் அந்தக் குன்றை வந்தடைந்தவுடன், நீங்கள் ஓய்வாக அமர்ந்து, பிரபஞ்சத்தின் தாளம் உங்கள் எலும்புகளுக்குள் நுழைவதற்கு நீங்கள் அனுமதித்தால், அல்லது அதைவிட முக்கியமாக, அந்தத் தாளம் உங்கள் மனச் செயல்பாடுகளுக்குள் நுழைய நீங்கள் அனுமதித்தால், உங்கள் மனத்தின் வேகம் குறைந்திருப்பதை உங்களால் காண முடியும். முன்பு உங்களிடம் இருந்த அவசரம் இப்போது உங்களிடம் இல்லை என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். "அமைதியிலும் நம்பிக்கையிலும்தான் வலிமை இருக்கிறது," என்ற வாசகத்தை ஒரு புதிய அர்த்த உணர்வுடன் நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் கூறுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். கடவுள் உங்களுடைய பிரார்த்தனையைச் செவிமடுத்துள்ளார். நீங்கள் குறைவான அழுத்தத்தையும், அதிக அமைதியையும், மாபெரும் வலிமையையும் உணர்கிறீர்கள்.

சமீபத்தில் ஒருமுறை, என் உதவி நாடி வந்திருந்த, மிகவும் களைத்துப் போயும் அலைக்கழிக்கப்பட்டும் இருந்த, தொழிற்துறை ஒன்றில் உயரதிகாரியாக இருந்த ஒருவரிடம் நான் இக்கதையைக் கூறிக் கொண்டிருந்தபோது, ஓய்வெடுப்பதற்கு ஒரு சௌகரியமான, தனிமையான குன்று எல்லோரிடமும் இருப்பதில்லை என்பதை நான் அவருக்குச் சுட்டிக்காட்டினேன். "ஆனால், ஒருவர் உண்மையிலேயே ஓர் அமைதியான இடத்தை விரும்பினால், அதை அவரால் கண்டுபிடிக்க முடியும்," என்று நான் கூறினேன்.

சமீபத்தில் ஜப்பானுக்கு நான் சென்றிருந்தபோது, நகரங்கள் நெடுகிலும் அழகான, சிறிய தோட்டங்கள் அங்கு இருந்ததை நான் கவனித்தேன். அவை கற்தோட்டங்களாகவோ, மணற்தோட்டங்களாகவோ, அல்லது பாசித்தோட்டங்களாகவோ இருந்தன. ஆனால் அது முக்கியமல்ல. ஒருசில நிமிடங்கள் தனிமையில் சிந்திப்பதற்கு ஜப்பானியர்களால் அந்தத் தோட்டங்களில் வந்து

இளைப்பாற முடியும்.

நான் ஜப்பானில் இருந்த நாட்களில், அந்தத் தனித்துவமான ஜப்பானியத் தோட்டங்களின் அமைதியையும் ஆசுவாசத்தையும் சிறப்பாகப் பயன்படுத்தினேன். அவற்றில் குறிப்பாக இரண்டு தோட்டங்களை என்னால் மறக்க முடியாது. அவற்றின் குணமாக்கும் தொடுதலை ஒவ்வொரு முறையும் புதிதாக அனுபவிப்பதற்காக நான் என் மனத்தில் அத்தோட்டங்களுக்கு அடிக்கடிச் சென்று வருகிறேன்.

கியோட்டோ நகரில் இருந்த ஒரு பாசித் தோட்டத்தில், ஆசுவாசமான தியானங்கள் அடிக்கடி நிகழ்ந்தன. தளர்ந்த இலைகளைத் தாங்கிய மரங்களின் ஊடாக, சூரிய ஒளியானது, பாசி நிறைந்த ஒரு மென்மையான தரையில் வந்து விழுந்து, சிறிய குளங்களில் இருந்த லில்லி மலர்களின் இலைகளில் பட்டு ஒளிர்ந்த அத்தோட்டத்தில், குழப்பம் நிறைந்த உலகம் பின்வாங்கிவிடுகிறது, அமைதி நிரம்பி வழிகிறது. அமைதியைப் பெறுவதற்கு இங்கு ஒருவர் தன்னால் இயன்ற அளவுக்கு அசைவற்று அமர்ந்து, இங்கு கொஞ்சும் அழகில் கண்கள் பதித்து, மனம் மேலும் மேலும் அகலமாகத் திறப்பதற்கு அனுமதிக்க வேண்டும். இந்த அமைதிக்கு நீங்கள் உங்களைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளும்போது, இதன் விளைவு உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதில் அற்புதமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான உத்திகள் குறித்து நான் மேற்கொண்ட நீண்ட ஆய்வில், கியோட்டோ நகரின் கற்தோட்டம் எப்போதும் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க அங்கம் வகிக்கும். ஒரு புத்தக் கோவிலின் வளாகத்திற்குள் இருந்த அத்தோட்டம் சுமார் 75 அடிக்கு 40 அடி அளவில் இருந்தது. மணலும் பதினைந்து கற்களும் மட்டுமே அங்கு இருந்தன. வெவ்வேறு அளவுகளில் இருந்த அந்தப் பதினைந்து கற்களும், ஒரு கோட்பாட்டின்படி, மனித இருத்தலின் பதினைந்து அடிப்படைப் பிரச்சனைகளைக் குறிக்கின்றன. ஒரு நேரத்தில் அக்கற்களின் ஒரு பகுதி மட்டுமே உங்கள் பார்வைக்குத் தெரியும்படி அவை அமைக்கப்பட்டுள்ளன. எல்லா மனிதப் பிரச்சனைகளையும் ஒரே நேரத்தில் கருத்தில் கொள்வது மனத்தைத் திணறடிக்கும் என்ற கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் அவை அவ்வாறு அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

வாழ்வின் ஆழமான அர்த்தத்தைப் பற்றிச் சிந்திப்பதற்கு, நேரத்தைப் பற்றிய உணர்வின்றி, ஒருவர் தன் மனத்தையும் உடலையும் அமைதியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அத்தோட்டத்திற்கு நான் கடைசி முறையாக விஜயம் செய்தபோது, எனது ஜப்பானிய டாக்ஸி ஓட்டுனர், "நீங்கள் கற்தோட்டத்திலிருந்து

அவசர அவசரமாக வராதீர்கள். நான் உங்களுக்காக இலவசமாகக் காத்திருப்பேன். கூடுதலாக எனக்கு நீங்கள் பணம் கொடுக்க வேண்டியதில்லை. நேரத்தைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டால், கற்தோட்டம் கூற வரும் செய்தியை நீங்கள் தவறவிட்டுவிடுவீர்கள்," என்று கூறினார். அந்த நேரத்தில் கற்தோட்டத்தில் இருந்த ஒரே மேற்கத்திய நபர் நான் ஒருவன்தான். கிமோனோ ஆடை அணிந்திருந்த மதிப்பிற்குரிய இரண்டு நபர்கள், ஜப்பானிய உடை அணிந்த, வயது என்னவென்று கணிக்க274 முடியாத ஒரு பெண், மேற்கத்திய ஆடைகளில் இருந்த, கைகோர்த்தபடி அமைதியாக இருந்த ஓர் இளம் தம்பதியர் - இவர்கள்தான் தியானத்தில் எனது கூட்டாளிகளாக இருந்தனர்.

நாங்கள் அனைவரும் அமைதியாக அமர்ந்து கொண்டு, எங்களுடைய சொந்த எண்ணங்களில் மூழ்கியிருந்தோம். அங்கு எதுவும் அசையவில்லை. செயல்வேகமிக்க ஆற்றலைக் கொண்ட, ஆனால் அழுத்தம் ஏதுமற்ற ஓர் எச்சரிக்கையான அசைவின்மை அது என்று நான் நினைத்தது எனக்கு நினைவிருக்கிறது. "அசைவின்மையில் இருக்கும் இயக்கம்," என்ற வாசகம் திடீரென்று என் மனத்தில் உதித்தது. அமைதியிலிருந்துதான் வலிமையும் ஆற்றலும் பிறக்கின்றன என்பதை நான் மீண்டும் உணர்ந்தேன். அழுத்தம் ஒருவரைச் சுழற்றியடிக்கிறது, ஆனால் அசைவின்மையில் இருக்கும் இயக்கம் ஒருவரை மீண்டும் தன்னிலைக்குக் கொண்டு வருகிறது. அமைதி ஒருவரை மட்டுப்படுத்துவதில்லை, மாறாக, செயல்பாட்டைத் தூண்டுகிறது. ஆனால், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட கட்டுப்படுத்தப்பட்ட ஒரு தூண்டுதல் அது.

இந்த அனுபவம், கடவுளைப் பற்றிய ஓர் அசாதாரணமான, ஆழமான விழிப்புணர்வை எனக்குக் கொடுத்தது. "அவருக்குள் நாம் வாழ்கிறோம், அசைகிறோம். நமது இருத்தல் அவருக்குள் இருக்கிறது," என்ற பைபிள் வாசகத்தை நான் மீண்டும் மீண்டும் கூறினேன்.

பிறகு, கியோட்டோ ரோட்டரி சங்கத்தினரிடையே 'கவலையும் அழுத்தமும் இன்றி வாழ்வதும் வேலை செய்வதும் எப்படி' என்ற தலைப்பில் நான் பேசினேன். எனது சொற்பொழிவிற்கு பதிலளித்த அச்சங்கத்தின் தலைவர், "உங்கள் பேச்சு மிகப் பொருத்தமாக இருந்தது. ஏனெனில், ஜப்பானியத் தொழிலதிபர்கள் அனைவரும் மன அழுத்தம் நிறைந்தவர்கள்," என்று கூறினார். 'அனைத்துப் புரிதல்களுக்கும் மேலான கடவுளின் அமைதி'யை நாடுமாறு நான் அமெரிக்கர்களுக்குப் பரிந்துரைப்பதுபோல, குணமாக்கும் அமைதியை வழங்குகின்ற தங்கள் சொந்தக் கோவில்களுக்குச் செல்லுமாறு நான் அவர்களுக்குப்

பரிந்துரைத்தேன். எனவே, நீங்கள் தியானிப்பதற்கும் சிந்திப்பதற்கும் பிரார்த்திப்பதற்கும் உங்களுக்கு அமைதியைக் கொடுக்கின்ற ஓர் இடத்தைக் கண்டுபிடியுங்கள். மன அழுத்தத்திற்கான ஓர் ஆற்றல்மிக்க விடை இது.

என் அருமை நண்பர்களில் ஒருவரும், ஹாலிவுட்டை ஒரு திரைப்பட மையமாக நிறுவியவர்களில் ஒருவருமான ஜெஸ் எல். லாஸ்கி இதை பிரமிப்பூட்டும் விதத்தில் செய்தார். அவர் தனது வீட்டில் ஒரு பிரத்யேகமான அறையை அமைத்திருந்தார். அதை மௌன அறை என்று அவர் அழைத்தார். அதில் ஒரு மேசையும் ஒரு நாற்காலியும் இருந்தன. அங்கிருந்த ஒரு சுவரில் மேட்டர்ஹார்ன் மலையின் ஒரு படம் இருந்தது. அந்த மேசையின்மீது ஒரு பைபிள் இருந்தது.

ஜெஸ் எப்போதெல்லாம் அழுத்தத்தை உணர்ந்தாரோ, அப்போதெல்லாம் அவர் அந்த மௌன அறைக்குச் சென்று, கதவைத் தாழிட்டுவிட்டு, பிரம்மாண்டமான மேட்டர்ஹார்ன் மலையின் படத்தைப் பார்த்தபடி சிறிது நேரம் அமர்ந்திருப்பார்.

அந்த மௌன அறையைவிட்டுத் தான் வெளியேறும் ஒவ்வொரு முறையும், தனது உணர்வு புதுப்பிக்கப்பட்டு, புத்துணர்வூட்டப்பட்டதாக ஜெஸ் லாஸ்கி என்னிடம் கூறினார். உண்மையிலேயே விரும்பும்பட்சத்தில், எவரொருவராலும் தனக்கென்று ஓர் அமைதியான இடத்தைக் கண்டுபிடித்துக் கொள்ள முடியும். இன்றைய காலகட்டத்தில், பலர் தங்கள் வீட்டில் ஒரு பிரத்யேகமான அறையை ஒதுக்கிக் கொள்ளாவிட்டாலும் கூட, தியானத்திற்கென்று ஓர் ஒதுக்குப்புறமான இடத்தைப் பலர் ஏற்பாடு செய்து கொள்கின்றனர். மனம் அழுத்தமாக இருக்கும் ஒரு நேரத்தில், ஆன்மீக அமைதியின் தீவுகள் என்று அவற்றை நீங்கள் அழைக்கலாம்.

உண்மையில், ஓர் அமைதியான இடம் என்பது உங்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. அது உங்கள் எண்ணங்களிலும் இருக்கலாம். பல வருடங்களுக்கு முன்பு, அமைதியான அனுபவங்களை என் மனத்தில் பதிவு செய்து வைப்பதற்கு நான் சொந்தமாக ஓர் உத்தியை உருவாக்கினேன். இந்த உத்தியை உண்மையிலேயே நூற்றுக்கணக்கான முறை நான் பயன்படுத்தியிருக்கிறேன். அது சிறப்பாகப் பலனளிக்கும் என்பதற்குத் தனிப்பட்ட முறையில் என்னால் உத்தரவாதம் கொடுக்க முடியும். மன அழுத்தத்தைக் கையாள்வதற்கு அது எனக்குப் பெருமளவில் உதவியுள்ளது.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியது இதுதான். ஒரு கடற்கரையில் நீங்கள் தனியாக நின்று கொண்டிருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம்.

ஒட்டுமொத்த உலகமும் தூங்கச் சென்றுவிட்டது, ஆனால் நீங்கள் மட்டும் நிலைகொள்ளாமல் தவிக்கிறீர்கள். எனவே, எழுந்து, உடை மாற்றிக் கொண்டு, கடற்கரையில் நடந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள். திடீரென்று, சொர்க்கத்தை நோக்கி உங்கள் கண்கள் உயர்வதை நீங்கள் பார்க்கிறீர்கள். ஒரு சிறு கணத்திற்கு, உங்கள் ஆன்மாவைப் பிரபஞ்சத்திற்குள் நீங்கள் எறிகிறீர்கள். கடவுளுடனும் அவரது பரந்த படைப்புகளுடனும் உங்களை அடையாளம் காணும் விதத்தில் நீங்கள் உங்களைப் பிரக்ஞையோடு விரிவுபடுத்துகிறீர்கள். கரையில் வந்து மோதும் அலைகளோடும் எல்லையற்ற வானத்தோடும் நீங்கள் அங்கு நின்று ஒன்றரக் கலக்கிறீர்கள்,

பிறகு, இந்த அனுபவத்தை உங்கள் மனத்தில் பதிய வையுங்கள். இது ஒரு கவிதையை மனப்பாடம் செய்வதைப் போன்றது. முதலில், உங்கள் காதுகளுக்குக் கேட்கக்கூடிய விஷயங்களிலிருந்து துவக்குங்கள். அந்தப் பெருங்கடல், காற்று, கடற்கரையோரமாக வளர்ந்திருக்கும் புல்லின் உரசல் ஒலி போன்றவற்றை மனத்தில் பதிய வையுங்கள். பிறகு, உங்களால் உணரக்கூடிய விஷயங்களை மனப்பாடம் செய்யுங்கள்: உங்கள் முகத்தில் தெறித்தக் கடல் தண்ணீர், உங்களை உரசிச் சென்ற குளிர்க்காற்று. பிறகு, உங்களால் சுவைக்க முடிகின்ற விஷயங்களை மனப்பாடம் செய்யுங்கள்: கடற்காற்றில் உப்பு இருக்கிறது; உங்கள் நாக்கை உங்கள் உதடுகளைச் சுற்றி ஓடவிட்டால், உங்களால் உண்மையிலேயே கடலைச் சுவைக்க முடியும். உங்களது ஐம்புலன்களால் உணரக்கூடிய ஒவ்வொன்றையும் மனத்தில் பதிய வையுங்கள். நீங்கள் விரும்பும்போதெல்லாம் அவற்றை நினைவுபடுத்திப் பார்க்கும் விதத்தில் அவற்றை உங்கள் மனத்தில் ஆழமாகப் பதிவு செய்யுங்கள்.

அடுத்த முறை நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருப்பதை நீங்கள் காணும்போது, உங்கள் கண்களை மூடிக் கொண்டு, பிரக்ஞையோடு இதை நினைவுபடுத்திப் பார்ப்பதன் மூலம், அந்தக் காட்சியை மீண்டும் உங்கள் மனத்தில் பாருங்கள். உங்களது புலன்கள் ஒவ்வொன்றையும் நினைவுபடுத்திப் பார்த்து, அந்த அமைதியான அனுபவத்தை மீண்டும் உருவாக்குங்கள். பரந்து விரிந்த அந்தக் கடற்கரையில் அன்றிரவு நீங்கள் அனுபவித்த இணக்கத்தையும் ஆசுவாசத்தையும் ஒருசில கணங்களில் உங்கள் மனத்திற்குள் நீங்கள் கொண்டு வருவீர்கள்.

ஒருநாள் இரவில், பென்சகோலா நகரில், மிக உயர்ந்த பதவி வகித்தக் கடற்படை அதிகாரி ஒருவர் என்னிடம் ஓர் அற்புதமான கதையைக் கூறினார். ஒர் இன்றியமையாத வேலையைச் செய்யும்போது அமைதியான உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாட்டுடன் இருக்க வேண்டியதன்

முக்கியத்துவத்தை விளக்கிய ஒரு கதை அது.

'எஸ்ஸெக்ஸ்' என்ற விமானம் தாங்கிக் கப்பல் பேர்ல் ஹார்பருக்குள் நுழைந்து கொண்டிருந்தது. அது சான்பிரான்சிஸ்கோ நகரிலிருந்து விமானங்களையும் இதர உபகரணங்களையும் சுமந்து வந்தது. ஐயாயிரம் கடற்படை வீரர்களும் அதில் இருந்தனர். பேர்ல் ஹார்பரில் இருந்த அனைத்து அதிகாரிகளும் ஊழியர்களும் அந்த அற்புதமான கப்பலைப் பார்ப்பதற்கு ஆவலோடு இருந்தனர். போர் நடந்து கொண்டிருந்த அந்த சமயத்தில், அக்கப்பலின் வரவு ஒரு குறிப்பிடத்தக்க நிகழ்வாக இருந்தது.

அக்க்ப்பல் துறைமுகத்திற்குள் நுழைந்த நேரத்தில், அக்கப்பலில் விமானங்கள் இருந்த தளத்தில் திடீரென்று தீப்பிடித்தது. அதே நேரத்தில், சரக்குக் கப்பல் ஒன்று துறைமுகத்திலிருந்து வெளியே வந்து கொண்டிருந்தது தெரிந்தது. ஒரே நேரத்தில் இரண்டு கப்பல்கள் செல்வதற்கு மிகக் குறைவான இடமே அத்துறைமுகத்தில் இருந்தது. நிலைமை மிகவும் இக்கட்டானதாக இருந்தது. தீப்பிடித்த செய்தியை அறிந்த கப்பல் அதிகாரி, கப்பல் தலைவரை அழைத்து, "விமானத் தளத்தில் தீப்பிடித்திருக்கிறது!" என்று கூறினார்.

பெட்ரோல் நிரப்பப்பட்டப் பல விமானங்கள் எப்போதும் அங்கு இருப்பதாலும், எரிபொருளும் வெடிமருந்துப் பொருட்கள் இருக்கும் பெட்டகங்களும் அத்தளத்திற்கு வெகு அருகில் இருப்பதாலும், விமானத் தளத்தில் ஏற்படும் நெருப்புக் குறித்து ஒவ்வொரு கப்பல் தலைவருக்கும் தீவிர அக்கறை இருக்கும்.

தங்களது கப்பலை நோக்கி வந்து கொண்டிருந்த சரக்குக் கப்பலை எஸ்ஸெக்ஸ் கப்ப்லில் கவனமாகப் பார்த்துக் கொண்டிருந்ததால், அந்த அதிகாரி கூறியது அவரது காதில் விழுந்ததுபோலத் தெரியவில்லை. எனவே, அந்த அதிகாரி அச்செய்தியை இன்னொரு முறை கப்பல் தலைவரிடம் உரக்கக் கூறினார். எளிதில் சலனப்படாமல் இருப்பதற்குப் பெயர்போன அத்தலைவர், தனது தலையைக்கூடத் திருப்பாமல், "நெருப்பை அணையுங்கள்," என்று அமைதியாகக் கூறினார்.

இரண்டு கப்பல்களும் பாதுகாப்பாகக் கடந்து சென்றன. மிகக் குறைந்த சேதத்துடன் நெருப்பும் அணைக்கப்பட்டது.

எல்லா நேரங்களும் மன அழுத்தம் தருவதாக இருப்பதாக சிலர்

என்னிடம் எப்போதும் கூறுகின்றனர். தங்களைச் சுற்றி எல்லா இடங்களிலும் அழுத்தம் நிரம்பி வழிந்து கொண்டிருக்கும்போது, மன அழுத்தம் ஏற்படாமல் எப்படிப் பார்த்துக் கொள்ள முடியும் என்று அவர்கள் கேட்கின்றனர். மன அழுத்தம் உங்கள் மனத்தில்தான் இருக்கிறது. குழப்பம், இரைச்சல், பிரச்சனைகள் ஆகியவை குறித்த உங்கள் மனப்போக்கில் அது இருக்கிறது.

வெற்றிகரமான நேர்மறைச் சிந்தனையாளர்கள் எப்படித் தங்கள் வாழ்க்கையை அமைதியாகவும் ஆசுவாசமாகவும் வைத்துக் கொள்கின்றனர்? அவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட பாணியைப் பின்பற்றுவதுபோலத் தோன்றுகிறது. பெர்னார்டு ஹல்டேன் பரிந்துரைப்பதை அவர்கள் செய்கின்றனர் என்பது மட்டும் உறுதி. அவர்கள் தங்கள் 'வெற்றிகளை ஆய்வு செய்கின்றனர்.' சிலர் தாங்கள் எவ்வாறு தோற்றோம் என்பது குறித்துத் தெரிந்து கொள்வதற்குத் தங்கள் தோல்விகளைத் தோண்டித் துருவிக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஒரு தோல்வியில் அவ்வளவாக எந்த ஞானமும் இல்லை. இல்லையென்றால் அது ஒரு தோல்வியாக ஆகியிருக்காது. ஒரு விஷயத்தை எப்படிச் செய்யக்கூடாது என்பதை நன்றாக நினைவுபடுத்துவதற்கு மட்டுமே அது உண்மையில் உதவுகிறது.

ஆனால் நீங்கள் வெற்றி அடைந்திருக்கும்போது, அதை நீங்கள் எவ்வாறு சாதித்தீர்கள் என்பதை ஆய்வு செய்து, அந்த உத்தியை உங்களது அடுத்த வேலையில் செயல்படுத்த முடியுமா என்று பாருங்கள். வெற்றி பெறுவது எப்படி என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்கிறீர்கள் என்பதையும், உங்களால் வெற்றி பெற முடியும் என்பதையும் நீங்கள் அறிவீர்கள். அப்போது உங்கள் மன அழுத்தமும் பதற்றமும், தன்னால் சாதிக்க முடியும் என்பதை அறிந்துள்ள, அதை சாதித்துக் கொண்டிருக்கின்ற ஒருவரின் அமைதிக்கு வழிவிட்டு விலகிக் கொள்ளும்.

மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்ற, மூச்சுத் திணறடிக்கச் செய்கின்ற உணர்வுகளிலிருந்து தங்களை விடுவித்துக் கொள்ளும் பொருட்டு, ஒழுங்கமைப்பது எப்படி என்பதை வெற்றிகரமான நபர்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது.

நான் சந்தித்துப் பேசியுள்ள அல்லது எனக்குக் கடிதம் எழுதியுள்ள வெற்றிகரமான நேர்மறைச் சிந்தனையாளர்கள் பலர், எல்லாவற்றையும் தாங்கள் ஒருவராகவே கையாள முடியாது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளக்கூடிய அளவுக்குப் போதுமான சிந்திக்கும் திறனைக் கொண்டிருந்தனர். வேறு பல முக்கியமான நபர்கள் அடங்கிய ஒரு குழுவின் ஒரு பகுதியாக அவர்கள் இருந்தனர். மற்றவர்கள் தங்கள்

பாத்திரங்களை வகிப்பதற்கு அவர்களைப் பயிற்றுவிப்பது எப்படி, ஊக்குவிப்பது எப்படி, அவர்கள்மீது நம்பிக்கை கொள்வது எப்படி என்பதை அவர்கள் கற்றுக் கொண்டனர்.

இறுதியாக, இத்தகைய திறனைக் கொண்ட நபர்கள், வலிமை மற்றும் அமைதியின் மூலாதாரத்தை அறிந்திருக்கின்றனர். அவர்கள் பெரிய மனங்களைக் கொண்டவர்களாக இருப்பதால், வாழ்வின் ஆன்மீகரீதியான மதிப்பீடுகளின் முக்கியத்துவத்தை அவர்களால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. அவர்கள் எவ்வளவு பெரிதாக இருக்கின்றனரோ, அவ்வளவு பணிவானவர்களாக இருக்கின்றனர்.

மன அழுத்தத்துடன் வாழ வேண்டிய தேவை இருக்கும் சமயங்களில் என்ன செய்வது? இந்த ஒட்டுமொத்த உலகில், குழப்பம் நிறைந்த, பத்து சதுர அடி அளவில் அமைந்த பகுதி, நியூயார்க் நகரின் கிராண்ட் சென்ட்ரல் ரயில்வே ஸ்டேஷனின் மேற்தளத்தில் இருக்கும் தகவல் பலகைக்குக் கீழே இருக்கும் பகுதியாகத்தான் இருக்க முடியும். ஒரு நாள் ஒரு கேள்வி கேட்பதற்காக நான் அங்கே சென்றேன். அலையெனத் திரண்டு வந்து கொண்டிருக்கும் மக்களுக்கிடையே, ஒரு சிறு கூட்டம் தகவல் கவுன்டரின்மீது சாய்ந்தபடி நிற்கும். இக்கணமே பதில் தெரிந்தாக வேண்டிய கேள்வி அவர்கள் ஒவ்வொருவருடைய மனத்திலும் கொழுந்துவிட்டு எரிந்து கொண்டிருக்கும்.

கவுன்டருக்குப் பின்னால் இருந்த நபர் அங்கிருந்த மக்களைக் கையாண்ட விதத்தை நான் பார்த்தேன். அவரிடம் மன அழுத்தத்திற்கான எந்த அறிகுறியும் தென்படவில்லை. அது மிகவும் பிரமிப்பூட்டுவதாக இருந்தது. சிறிய உருவத்தைக் கொண்ட, மூக்குக் கண்ணாடி அணிந்திருந்த, பெரும் அழுத்தத்திற்கு ஆளாக்கப்பட்டிருந்த இந்நபர், பொறுமையற்ற, குழம்பிப் போயிருந்த பயணியரின் கேள்விகளுக்கு விடையளிக்க முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தார். நான் பார்த்ததிலேயே மிகவும் அமைதியான நபர்களில் அவரும் ஒருவர்.

அவரது கவனத்தைப் பெற முயற்சித்துக் கொண்டிருந்த அடுத்தப் பயணி, சிறிய உருவத்தைக் கொண்ட சற்றுப் பருத்த உடலைக் கொண்ட ஒரு பெண்மணி. அவர் தனது தலையைச் சுற்றி ஒரு சால்வையை அணிந்திருந்தார்.

தன்னைச் சுற்றி இருந்த அனைத்து இரைச்சல்களையும் தாண்டி, அப்பெண்மணி கூறியதைக் கேட்பதற்காக, தகவல் கவுன்டருக்குப் பின்னால் இருந்த நபர் சிறிது முன்னோக்கிச் சாய்ந்தார். "உங்களுக்கு என்ன வேண்டும்?" என்று அவர் கேட்டார்.

அவர் தனது கண்ணாடியின் கீழ்ப்பகுதி வழியாக அப்பெண்ணை மெதுவாக ஏறிட்டுப் பார்த்தார். "நீங்கள் எங்கே போகிறீர்கள்?" என்று

அவர் அப்பெண்ணிடம் கேட்டார்.

மிடுக்கான உடையுடனும், கையில் ஒரு சிறிய பெட்டியுடனும், தலையில் விலையுயர்ந்த ஒரு தொப்பியுடனும் இருந்த ஒருவர், வரிசையை உடைத்துக் கொண்டு வந்து, கவுன்டருக்குப் பின்னால் இருந்தவரிடம் ஒரு கேள்வியைக் கேட்டார். ஆனால் கவுன்டருக்குப் பின்னால் இருந்தவரோ, தனக்கு முன்னால் நின்று கொண்டிருந்த பெண்ணிடம் தொடர்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்தார். "நீங்கள் எங்கே போகிறீர்கள்?"

"ஸ்பிரிங்ஃபீல்டு."

"ஒஹையோ மாநிலத்திலுள்ள ஸ்பிரிங்ஃபீல்டா?"

"இல்லை, மசாசூசெட்ஸ் மாநிலத்தில் உள்ள ஸ்பிரிங்ஃபீல்டு."

தனது கால அட்டவணையைக்கூடப் பார்க்காமல் அவர் அப்பெண்ணுக்குரிய பதிலைக் கொடுத்தார். "அந்த ரயில் 25ம் எண் பிளாட்பாரத்திலிருந்து இன்னும் 25 நிமிடங்களில் புறப்படவிருக்கிறது. நீங்கள் அவசரமாக ஓட வேண்டியதில்லை. ரயில் புறப்படுவதற்கு ஏராளமான நேரம் இருக்கிறது."

"25ம் எண் பிளாட்பாரம் என்றா கூறினீர்கள்?"

"ஆமாம்."

"இருபத்தைந்தா?"

"ஆமாம், இருபத்தைந்து."

பிறகு அங்கிருந்து நகர்வதற்காக அப்பெண்மணி திரும்பியபோது, விலையுயர்ந்த தொப்பி அணிந்திருந்த நபரின் பக்கம் அந்தத் தகவல் மனிதர் தனது கவனத்தைக் குவித்தார். ஆனால் மீண்டும் அந்தப் பெண்மணி தனது பிளாட்பார எண் என்னவென்று கேட்டார். "இருபத்தைந்து என்றா கூறினீர்கள்?" என்று அவர் கேட்டார். ஆனால் இம்முறை, கவுன்டருக்குப் பின்னால் இருந்த நபர் தனது புதிய வாடிக்கையாளிடம் கவனம் செலுத்திக் கொண்டிருந்தார். தலையைச் சுற்றிச் சால்வை அணிந்திருந்த அப்பெண்மணியின் பக்கம் அவர் திரும்பவே இல்லை.

இறுதியில், ஒரு கணநேர அமைதி அங்கு நிலவியது. அந்த வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, அந்தத் தகவல் மனிதரிடம் நான் ஒரு கேள்வி கேட்டேன். "பொதுமக்களை நீங்கள் கையாளும் விதத்தைப் பார்த்து நான் பிரமித்துக் கொண்டிருந்தேன். இதை எப்படி உங்களால் செய்ய முடிகிறது? எப்படி உங்களால் இவ்வளவு அமைதியாக இருக்க முடிகிறது?" என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

அவர் தன் தலையை உயர்த்தி, தனது மூக்குக்கண்ணாடி வழியாக என்னைப் பார்த்துவிட்டு, "நான் பொதுமக்களைக் கையாள்வதில்லை.

நான் ஒரு நேரத்தில் ஒரு பயணியைத்தான் கையாள்கிறேன். பிறகு இன்னொரு பயணியைக் கையாள்கிறேன். நாள் முழுவதும் ஒரு நேரத்தில் ஒரு நபர்தான். அது சரி, நீங்கள் எங்கே போகிறீர்கள்?" என்றார்.

நான் அந்த வாசகத்தை ஒருபோதும் மறக்கவில்லை: நாள் முழுவதும் ஒரு நேரத்தில் ஒரு நபர். அதை நான் மறக்கவும் மாட்டேன். ஏனெனில், மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்ற காரணிகளை முறையாக ஒழுங்குபடுத்துவதில் அது மிகவும் முக்கியம். ஒரே நேரத்தில் பல சிக்கலான பிரச்சனைகள் என் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்குப் போட்டி போடும்போது இது எனக்குப் பெரும் உதவியாக இருந்து வந்துள்ளது. விஷயங்கள் எல்லாத் திசைகளில் இருந்தும் என்னை நோக்கிப் படையெடுத்து வரும்போது, "ஒரு நேரத்தில் ஒரு விஷயம்," என்று எனக்கு நானே நினைவுபடுத்திக் கொள்கிறேன். அவ்வளவுதான். அந்தக் கொள்கை மன அழுத்தத்தைக் களைந்து, உங்கள் உணர்ச்சிகளை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கும்.

வாழ்க்கை உங்களுக்கு மூச்சுத் திணறலை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்தால், அழுத்தங்கள் உங்களுக்குள் அதிகரித்துக் கொண்டிருந்தால், இறுக்கங்கள் உங்களுக்கு எரிச்சலையும் கோபத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்தால், "ஒரு நேரத்தில் ஒரு விஷயம்," என்ற அந்த வாசகத்தை நினைவில் பதித்திடுங்கள்: உங்கள் வேலையைத் துவக்குவதற்கு முன்பு அதை மீண்டும் ஒருமுறை கூறுங்கள். பிறகு அதைக் கடைபிடித்து வாழ்வதென்று உறுதியெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இடையூறுகள் ஏற்படும்போது, அவை மனிதர்களின் வடிவில் வந்தாலும் சரி, அல்லது யோசனைகள் அல்லது இரைச்சலின் வடிவில் வந்தாலும் சரி, அந்த இடையூறுகளிடம், "தயவு செய்து ஒரு நிமிடம் பொறுத்துக் கொள்ளவும்," என்று கூறும் பழக்கத்தை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு நேரத்தில் ஒரு விஷயத்தை மட்டுமே செய்யும் உத்தியை நீங்கள் கச்சிதப்படுத்தும்போது, பெரும்பாலான மன அழுத்தம் கரைந்து போவதையும், அதற்கு பதிலாக, ஒரு தடையற்ற சக்தி பாயத் துவங்கியிருப்பதையும் நீங்கள் காண்பீர்கள்.

நீங்கள் அமைதியின் கண்ணோட்டத்தில் சிந்திக்கக் கற்றுக் கொண்டால், உங்களுடைய சூழல்கள் எவ்வளவு அழுத்தம் நிறைந்தவையாக இருந்தாலும் சரி. உங்களால் நிம்மதியுடனும் மன அமைதியுடனும் வாழ முடியும்.

குளிர்காலத்தில் ஒருநாள் காலையில் நான் சந்தித்த ஒருவர் இதை மிகச் சிறப்பாக வெளிப்படுத்தினார். தினமும் காலையில் என் பிராத்தனையின்போது, அன்றைய தினம் நான் யாருக்கு உதவ

வேண்டும் என்று கடவுள் விரும்புகிறாரோ, அந்நபரிடம் என்னை வழிநடத்திச் செல்லுமாறு கடவுளிடம் பிரார்த்திப்பதை நான் ஒரு வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறேன். நான் இந்த வழக்கத்தை உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். இது பல சாகசப் பயணங்களுக்கு உங்களை வழிநடத்திச் செல்லும்.

அந்தக் குறிப்பிட்ட நாளன்று என் தொலைபேசி மணி ஒலித்தது. மன்ஹாட்டன் நகரில் நான் கலந்து கொள்ள வேண்டியிருந்த ஒரு சந்திப்புக்கூட்டத்தை ஒரு பதற்றமான குரல் எனக்கு நினைவுபடுத்தியது. தொலைபேசியில் என்னை அழைத்த நபரின் குரலில் தெறித்தப் பதற்றம், அந்த சந்திப்புக்கூட்டத்தில் நான் கலந்து கொள்ளவில்லை என்றாலோ அல்லது அக்கூட்டத்திற்குத் தாமதமாகச் சென்றாலோ, வானமே இடிந்து விழுந்துவிடும் என்ற உணர்வை எனக்கு ஏற்படுத்தியது. நான் என் வீட்டிலிருந்து வேகமாக வெளியேறி, எனக்கு ஒரு டாக்ஸி பிடித்துக் கொடுக்குமாறு எங்கள் வாயிற்காப்பாளரான மைக்கை அவசரப்படுத்தினேன். ஆனால் காலை நேரக் கூட்டத்தால் எனக்கு எந்த டாக்ஸியும் கிடைக்கவில்லை. நான் ஐந்தாவது தெருவில் வசித்து வந்தேன். கண்ணுக்கெட்டிய தூரம்வரை எந்தவொரு டாக்ஸியும் தென்படாததால், சற்றுத் தள்ளி இருந்த மேடிசன் தெருவை நோக்கி நான் வேகமாக நடக்கத் துவங்கினேன். அங்கு எனக்கு டாக்ஸி கிடைப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாக இருக்கும் என்று நான் நினைத்தேன்.

பிறகு, மற்றவர்களுக்கு நான் பரிந்துரைக்கும் 'அழுத்தமற்றக் கட்டுப்பாட்டை'க் கடைபிடிப்பதென்று நான் தீர்மானித்தேன். என் நடையின் வேகத்தை ஓர் ஆசுவாசமான நிலைக்குக் குறைத்தேன். அந்த சந்திப்புக்கூட்டத்தில் நான் கலந்து கொள்ள வேண்டும் என்பது கடவுளின் விருப்பமாக இருந்தால், அவர் எனக்கு ஒரு டாக்ஸியை ஏற்பாடு செய்து கொடுக்க வேண்டும் என்று நான் கடவுளிடம் பணிவன்புடன் வேண்டினேன். நான் நினைத்தபடியே நடந்தது. அத்தெருவின் முனையில் ஒரு காலியான டாக்ஸி நின்று கொண்டிருந்தது. அன்று காலையில் நான் செய்த பிரார்த்தனைக்கும் விடையளிக்கப்பட்டு இருந்ததை நான் விரைவிலேயே கண்டுகொண்டேன். ஏனெனில், அந்த டாக்ஸி ஓட்டுனருக்கு நிச்சயமாக உதவி தேவைப்பட்டது.

அவர் அளவுக்கதிகமாகப் பதற்றமாக இருந்தார், அவர் தனது ஸ்டியரிங் வீலை மிகவும் அழுத்திப் பிடித்திருந்தார். ஒரு பதற்றமான குரலில், தெருக்களை மொய்த்த மற்ற ஓட்டுனர்களைக் குறைகூறியபடி அவர் தொடர்ந்து பேசிக் கொண்டே இருந்தார். அவர் தன் சன்னலுக்கு

வெளியே தலையை நீட்டி, மற்றவர்களுக்கு உரத்தக் குரலில் அறிவுறுத்திக் கொண்டிருந்தார்.

அவரது டாக்ஸியில் இருந்த ஓர் அறிவிப்பு வாசகம், "நிம்மதியாக அமர்ந்து, பயணத்தை மகிழ்ச்சியாக அனுவியுங்கள்," என்று கூறியபோதிலும், அவர் தன்னைச் சுற்றி ஓர் அழுத்தமான சூழலை உருவாக்கினார். இந்தப் பதற்றமான, மன அழுத்தம் நிறைந்த நபருக்காக நான் உண்மையிலேயே மிகவும் வருந்தினேன். பிறர் குறித்து அமைதியான பிரார்த்தனைகளை வெளியனுப்புவதற்கு நான் அடிக்கடிப் பயன்படுத்தி வந்துள்ள ஓர் ஆன்மீக உத்தியை இவருக்காக நான் பயன்படுத்தினேன். நெரிசலாக இருந்த ஒரு தெரு வழியாக நாங்கள் கஷ்டப்பட்டுச் சென்று கொண்டிருந்தபோது, கடவுளின் அமைதி அவரைச் சூழ்ந்திருக்கும்படி செய்ய நான் முயற்சித்தேன்.

பிறகு ஒரு விஷயத்தை நான் கவனித்தேன். அது பலவற்றை விளக்கியது. அச்சடிக்கப்பட்ட ஒரு வாசகம் அது. அந்த ஓட்டுனரால் எளிதில் படிக்கக்கூடிய வகையில், ஸ்பீடோமீட்டருக்கு அருகில் ஒரு செலோடேப்பைக் கொண்டு அது ஒட்டப்பட்டிருந்தது. அதில் அச்சடிக்கப்பட்டிருந்த வாசகம் எனக்கு சுவாரசியமூட்டியது: "இந்த அனைத்துக் குழப்பங்களுக்கு மத்தியிலும் உங்களால் உங்கள் தலையை நேராக வைத்துக் கொள்ள முடிந்தால் - சூழ்நிலை உங்களுக்குப் புரியவில்லை என்று அர்த்தம்."

அதற்கு என்ன அர்த்தம் என்று நான் என் டாக்ஸி ஓட்டுனரிடம் கேட்டேன். தனக்கு அதற்கான அர்த்தம் தெரியாது என்றும், ஆனால் அது தனக்கு ஆறுதல் அளித்ததாகவும் அவர் கூறினார். இவ்வுலகின் குழப்பத்திலிருந்து நம்மால் தப்பிக்க முடியாது என்பது உண்மைதான். நாம் அதில்தான் வாழ்ந்தாக வேண்டும். சூழ்நிலையை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது அதுதான். வெளியில் இருக்கும் அழுத்தத்தை நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியும், அந்த அழுத்தத்தை நம்மால் அனுசரித்துச் செல்ல முடியும், அதில் வெற்றிகரமாக வாழ முடியும்.

நான் போய்ச் சேர வேண்டிய இடத்தை நாங்கள் வந்தடைந்தபோது, அவர் பதற்றமாக இருந்தது குறித்து நான் வருத்தம் தெரிவித்துவிட்டு, அதை அவர் வெற்றி கொள்ளாவிட்டால் அவர் நோய்வாய்ப்படக்கூடும் என்று அவரிடம் கூறினேன். நான் பேசியதை வைத்து, நான் ஒரு மருத்துவர் என்று அவர் அனுமானித்தார்போலும். ஏனெனில், ஒரு பதற்றமான, அழுத்தமான சூழலை எவ்வாறு குணப்படுத்துவது என்று அவர் என்னிடம் கேட்டார்.

நான் ஒரு மருத்துவர் அல்ல என்று அவரிடம் கூறிவிட்டு, அவரை

குணப்படுத்தக்கூடிய ஒரு மருத்துவரை அவருக்கு என்னால் பரிந்துரைக்க முடியும் என்று தெரிவித்தேன். உண்மையில், அந்த மருத்துவரின் வழிகள் எனக்குத் தெரியும். அந்த ஓட்டுனருக்கு என்னால் மருந்து கொடுக்க முடியும். அது ஒரு பாட்டிலில் வரும் மருந்தாகவோ அல்லது ஒரு மாத்திரையாகவோ இருக்காது. மாறாக, அவரது மனத்தில் நிலைகொண்டு, அமைதியாலும் வலிமையாலும் அவரை நிரப்பக்கூடிய ஒரு குணமாக்கும் சிந்தனைதான் அது. நான் ஒரு காகிதத்தை எடுத்து, "அனைத்துப் புரிதல்களுக்கும் மேலான கடவுளின் அமைதி," என்ற வாசகத்தை அதில் எழுதினேன்.

"உங்களுடைய மற்ற அறிவிப்புகளோடு இதையும் ஒட்டி வையுங்கள். அந்த வார்த்தைகள் உங்கள் மனத்தில் ஆழமாகப் பதிந்து உங்கள் ஆழ்மனத்திற்குள் ஆழமாக ஊடுருவும்வரை அவற்றைப் பார்த்துக் கொண்டே இருங்கள். குணமாக்கும் சக்தி அவற்றுக்கு இருக்கிறது. அவற்றால் உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் களைய முடியும்," என்று நான் அவரிடம் கூறினேன்.

நான் எழுதிக் கொடுத்திருந்ததை அவர் சிந்தனையோடு நீண்டநேரம் பார்த்தார். அந்த வார்த்தைகள் அவருக்கு பிரமிப்பூட்டியிருந்தது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. "அதுதான் எனக்குத் தேவை என்று நினைக்கிறேன். நான் உங்கள் மருந்துக் குறிப்பை ஏற்றுக் கொள்கிறேன்," என்று அவர் கூறினார்.

அழுத்தத்தை குணப்படுத்துகின்ற பிற வாசகங்களை என்னால் அவருக்குக் கொடுத்திருக்க முடியும், ஆனால் அப்போதைக்கு அவருக்கு அது போதும் என்பதுபோல எனக்குத் தோன்றியது.

சக்திமிக்க அமைதி எண்ணங்களை முறையாகவும் வலுக்கட்டாயமாகவும் பயன்படுத்துவதன் மூலம், உங்களுக்கு மன அழுத்தம் தரும் எண்ணங்களை அப்புறப்படுத்துவதுதான் நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய செயல்முறை. உங்கள் மனத்தை நிரப்பியுள்ள அழுத்தமிக்க எண்ணங்களுக்குள், உண்மையிலேயே ஆற்றல்வாய்ந்த, சூழ்நிலையை மாற்றக்கூடிய சக்தி படைத்த குணமாக்கும் எண்ணங்களைச் செலுத்துங்கள். சில எண்ணங்களால் உங்கள் உடலில் நோயை ஏற்படுத்த முடியும் என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். பகைமை, பயம், அழுத்தம் ஆகியவை அப்படிப்பட்ட எண்ணங்களில் சில. அலெக்சிஸ் கேரல் இவ்வாறு கூறுகிறார்: "பொறாமை, பகைமை, பயம் - இந்த மூன்றும் உங்களுக்குப் பழக்கமான எண்ணங்களாக ஆகும்போது, கரிம மாற்றங்களையும் உண்மையான வியாதிகளையும் உருவாக்கக்கூடிய திறனை அவை பெறுகின்றன." உங்களை குணப்படுத்துகின்ற எண்ணங்களும் இருக்கின்றன. அன்பு,

இறைநம்பிக்கை, அமைதி ஆகியவைதான் அவை,

ஆனால் அவை முறையாக வழிநடத்தப்பட வேண்டிய எண்ணங்களாகும். உங்களது அன்றாடச் சிந்தனையில் அவை இடம்பெற வேண்டும். காலப்போக்கில், அவை உங்கள் சிந்தனைமுறையில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். உங்களைக் கொதிக்கச் செய்து வந்துள்ள, உங்கள் ரத்தக் கொதிப்பையும் இதயத்தையும் உங்கள் மனநிலையையும்கூட பாதித்து வந்துள்ள மன அழுத்தம் குறைந்து, நீங்கள் சகஜ நிலைக்குத் திரும்புவீர்கள். இயல்பான, திருப்திகரமான மனநிலையையும் உணர்ச்சி நிலையையும் உடல்நிலையையும் நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

மன அழுத்தத்தைத் தாக்க வேண்டிய இன்னோர் இடம் உங்கள் உரையாடல் அல்லது பேச்சுதான். உண்மையில், உங்கள் பேச்சின் மூலம் உங்களாலேயே உங்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும். ஒரு வாய்வழி வாசகமானது வெறுமனே ஓர் எண்ணத்தின் வார்த்தைகள் ரீதியான வெளிப்பாடுதான். எனவே, நீங்கள் அழுத்தத்தைப் பற்றிப் பேசும்போது அழுத்தத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறீர்கள். அழுத்தத்தைப் பற்றி நீங்கள் சிந்திக்கும்போது, ஓர் அழுத்தமிக்க நிலையை உருவாக்குகிறீர்கள். இது உங்கள் குரல் உச்சஸ்தாயியில் போகும்படி செய்கிறது. அழுத்தம் மற்றும் பதற்றமான பேச்சுக்களை நீங்கள் பேசாமல் இருக்கும்போது, விரைவில், அழுத்தம் மிக்கப் பேச்சை உருவாக்குகின்ற எண்ணத்தை நீங்கள் பட்டினி போட்டிருப்பீர்கள். அமைதியாகப் பேசுவது, குரலின் சத்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்வது, அமைதியான மற்றும் சமநிலையுடன் கூடிய தொனிகளையும் வார்த்தைகளையும் பயன்படுத்துவது ஆகியவற்றின் மூலம் இச்செயல்முறையை ஊக்குவிக்க முடியும்.

நீங்கள் பேசும்போது மெதுவாகவும் ஆசுவாசமாகவும் பேசுங்கள். உங்கள் குரல் உயர்வதைக் கண்காணியுங்கள். அது தீவிரமாக இல்லாதபடி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பேசி முடிப்பதற்கு முன்பு யாரேனும் குறுக்கிட்டால், அவர்கள் பதற்றமாக இருக்கக்கூடும் என்பதை உணர்ந்து, குறுக்கிட்டுப் பேசுவதற்கு அவர்களை அனுமதியுங்கள். உங்கள் பேச்சைப் பின்னர் நீங்கள் தொடர விரும்பினால், அதனால் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை. உருப்படியாக எதுவும் கூறப்படுகிறதோ இல்லையோ, வெறுமனே உளறுவது இப்போது ஒருவிதமான பதற்றமான பழக்கமாக ஆகியுள்ளது.

ஓர் இறுதி உத்தியைப் பற்றி நான் உங்களுக்குக் கூற விரும்புகிறேன். அழுத்தத்துடன் வெற்றிகரமாக வாழக் கற்றுக் கொண்டுள்ள நபர்கள் எப்போதும் பயன்படுத்துகின்ற ஓர் உத்தி இது. சில சமயங்களில், இது

உள்ளுணர்வுரீதியாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. வேறு சமயங்களில், பின்வரும் தொழிற்துறை உயரதிகாரியின் விஷயத்தைப்போல, திட்டமிட்டுப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

நான் இந்த நபரை ஒரு ரயிலில் சந்தித்தேன். மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான ஒரு நல்ல உத்தியை அவர் எனக்குக் கற்றுக் கொடுத்தார். மிகவும் தனித்துவமானவராகத் தோற்றமளித்த அவர், தென் மாநிலம் ஒன்றில் நடைபெறவிருந்த ஒரு வியாபாரக் கருத்தரங்கில் கலந்து கொள்வதற்காகச் சென்று கொண்டிருந்தார். என் இருக்கைக்கு எதிரே இருந்த இருக்கையில் அவர் அமர்ந்திருந்தார். அவர் ஒரு சிறிய பிரீஃப்கேஸை வெளியே எடுத்து, அதிலிருந்து பல்வேறு காகிதங்களை எடுத்து, தன்னைச் சுற்றிப் பல குவியல்களாக அவற்றை வைத்தார். அவர் தனது அலுவலகத்தையே அங்கு கூட்டிக் கொண்டு வந்திருந்தார். அங்கே அந்த ரயிலில் வைத்தே தன் வேலையைத் துவக்க அவர் தயாராகிக் கொண்டிருந்தார்.

ஆனால் தன் வேலையைத் துவக்குவதற்கு முன்பு அவர் ஒரு வினோதமான காரியத்தைச் செய்தார். தனது பிரீஃப்கேஸிலிருந்து, நேர்த்தியாக அச்சிடப்பட்டிருந்த ஒரு கறுப்புநிற அட்டையை அவர் வெளியே எடுத்தார். அது ஓர் அஞ்சலட்டையின் அளவில் இருந்தது. அதில் 'பின்னோக்கித் திட்டமிடவும்' என்று பெரிய வெள்ளை எழுத்துக்களில் அச்சிடப்பட்டிருந்தது. அதை அவர் தனது மேசையில் தன் பார்வையில் படும்படி வைத்துவிட்டுத் தன் வேலையைத் துவக்கினார்.

அது என்னவென்று தெரிந்து கொள்ளும் ஆர்வத்தை என்னால் அடக்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. "தொந்தரவுக்கு மன்னிக்க வேண்டும், உங்களிடம் நான் ஒரு கேள்வி கேட்கலாமா?" என்று தான் அவரிடம் கேட்டேன்.

அந்த மனிதர் தன் மூக்குக்கண்ணாடியைக் கழற்றிவிட்டு என்னைப் பார்த்தார். சரி என்று கூறுவதுபோல இருந்தது அவரது பார்வை.

"முன்னோக்கித் திட்மிடவும் என்று கூறுகின்ற ஏராளமான அறிவிப்புகளை நான் பார்த்திருக்கிறேன். ஆனால் பின்னோக்கித் திட்டமிடவும் என்று கூறுகின்ற ஒன்றை நான் ஒருபோதும் பார்த்ததில்லை," என்று நான் கூறினேன்.

அவர் சிரித்துவிட்டு, "என் நேரத்தை நான் ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று எனக்கு நானே கொடுத்துக் கொள்ளும் நினைவூட்டல் இது," என்றார்.

"ஆனால், ஏன் பின்னோக்கித் திட்டமிட வேண்டும்? ஏன் முன்னோக்கித் திட்டமிடக்கூடாது?"

“ஏனெனில், பின்னோக்கித் திட்டமிடுவது ஒரு திட்டவட்டமான இலக்குக் குறித்த யோசனையை உள்ளடக்கியுள்ளது. நீங்கள் ஓர் இலக்கைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும், அந்த இலக்கை நீங்கள் சாதிப்பதுபோல மனக்காட்சிப்படுத்த வேண்டும். பிறகு,துல்லியமாக எங்கே துவக்க வேண்டும், எப்போது துவக்க வேண்டும் என்பது தெரியும்வரை பின்னோக்கித் திட்டமிட வேண்டும்."

எப்பேற்பட்ட புத்திசாலித்தனமான ஒரு யோசனை அது! பின்னோக்கித் திட்டமிடவும்! நான் அதை முயற்சித்துப் பார்த்திருக்கிறேன். அது பலனளிக்கிறது. ஒரு பணித்திட்டத்தைக் குறித்த நேரத்தில் துவக்குவதற்கு நீங்கள் உங்களை ஒழுங்கமைத்துக் கொள்வதற்கு இது உதவுகிறது என்பது இதிலுள்ள மிகப் பெரிய விஷயம். ஒவ்வொரு வேலைக்கும் அதற்கென்று ஒரு நேர மதிப்பு இருக்கிறது என்ற யோசனையில் நான் உறுதியான நம்பிக்கை கொண்டிருக்கிறேன். ஒரு வேலையைச் செய்து முடிப்பதற்குத் தேவையான நேரத்தைவிடக் குறைவான நேரத்தை அதற்கு அனுமதிப்பது மன அழுத்தத்தை உருவாக்குகிறது. அதே சமயம், தேவைக்கு அதிகமான நேரத்தை அனுமதிப்பது கால விரயமாகும்.

ஒரு நாளில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளுக்குத் தேவையான நேர மதிப்பைக் கண்டுபிடியுங்கள். காலை உணவைச் சமைப்பதற்கு, பேருந்து நிறுத்தத்திற்கு நடந்து செல்வதற்கு, மற்றும் குழந்தைகளைப் பள்ளிக்கு அனுப்புவதற்கு உங்களுக்கு உண்மையிலேயே எவ்வளவு நேரம் ஆகிறது? இந்த இலக்குகளை மனத்தில் வைத்து, பின்னோக்கித் திட்டமிடுங்கள். இந்த இலக்குகளை சுலபமாகவும் திறமையாகவும் அவசரப்படாமலும் செய்து முடிப்பதற்கு இவ்வேலைகளை நீங்கள் எப்போது துவக்க வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். இது மன அழுத்தத்தை உண்மையிலேயே பெருமளவு குறைக்கிறது. குறித்த நேரத்தில் துவக்குங்கள்.

நான் முன்பு பரிந்துரைத்ததுபோல, கடவுளின் அமைதிதான் மன அழுத்தத்திற்கும் இறுக்கத்திற்குமான அடிப்படை மருந்தாகும். நவீன மக்களுக்குக் கடவுளின் அமைதி தேவை என்பதை நான் அறிந்திருப்பதால், மார்பிள் காலேஜியேட் தேவாலய வழிபாடுகளில், படைப்புத்திறன்மிக்க ஆன்மீக அமைதி நேரம் ஒன்றை நான் அறிமுகப்படுத்தினேன். எல்லோரும் தங்கள் உடலை ஆசுவாசப்படுத்திக் கொண்டு, கடவுளைப் பற்றி மட்டுமே சிந்திக்க வேண்டும் என்று நான் வலியுறுத்துகிறேன். அங்கு குழுமியிருக்கும் பெருந்திரளான ம்க்களிடையே மிக ஆழமான ஒரு மௌனம் நிலை கொள்கிறது.

எல்லாம் அசைவின்றி இருக்கும்போது, எல்லோரும் தங்களது

பிரச்சனைகளையும் பயங்களையும் அழுத்தங்களையும் அப்போது அங்கு உருவாக்கப்பட்டுள்ள 'அமைதி எனும் ஆழமான குளத்தில் போட்டுவிடுமாறு' நான் அமைதியாகப் பரிந்துரைக்கிறேன். இதன் விளைவு நெஞ்சை நெகிழ வைப்பதாக இருக்கும். கடவுளின் அமைதி உண்மையிலேயே மக்களிடம் நிலை கொள்கிறது. வாழ்க்கைக் குறித்த நடுக்கங்களை அவர்களது மனங்களில் இருந்தும் இதயங்களில் இருந்தும் அது விடுவிக்கிறது.

நம் அனைவருக்கும் கடவுளின் அமைதி எவ்வளவு தேவைப்படுகிறது என்பதை விளக்குகின்ற ஒரு கடிதத்துடன் இந்த அத்தியாயத்தை நான் நிறைவு செய்ய விரும்புகிறேன். ஓர் இளம் பெண்ணிடமிருந்து வந்த, மனத்தை நெகிழ வைக்கின்ற ஒரு கடிதம் இது:

> எனக்கு இருபத்தியோரு வயதாகிறது. நான் ஒரு கத்தோலிக்கப் பெண். எனது மதத்தை விசுவாசத்துடன் கடைபிடிக்கும்படி நான் வளர்க்கப்பட்டு வந்திருக்கிறேன். நான் எப்போதும் அதை அப்படியே கடைபிடித்து வந்துள்ளேன். ஆனால் சமீபத்தில், கடவுள்மீதும் அவரது சக்திகள் மீதும் எனக்கு இருந்த விசுவாசம் என் சிந்தனையைவிட்டு அதிக அளவில் மறைவதை நான் காணத் துவங்கியிருக்கிறேன். கடவுள்மீதான எனது விசுவாசம் குறைந்து கொண்டிருந்ததை நான் அறிந்தேன். எனவே, கடவுள்மீதான எனது விசுவாசமும் நம்பிக்கையும் மீண்டும் புதுப்பிக்கப்படுவதற்கும் வலுவூட்டப்படுவதற்கும் நான் பிரார்த்தனை செய்தேன். உங்களுடைய புத்தகத்தின் மூலமாகக் கடவுள் அதை எனக்காக நிகழ்த்தியிருக்கிறார்.
>
> இப்போது நான் எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன் என்பதையும், நான் எவ்வளவு மன அமைதியுடன் இருக்கிறேன் என்பதையும், வாழ்க்கையை நான் எவ்வளவு அதிகமாக நேசிக்கிறேன் என்பதையும் கூறுவதற்கு என்னிடம் வார்த்தைகள் இல்லை. நான் உங்கள் புத்தகத்தைப் படித்து, அதில் நீங்கள் கொடுத்திருந்த பரிந்துரைகளை முழு மனத்துடன் பின்பற்றினேன். கடவுள் என்னில் ஒரு பகுதியாகி ஆகும்வரை, இயல்பாக நான் அவற்றைச் செய்யும்வரை நான் அவற்றைத் தொடர்ந்து கடைபிடிப்பேன்.
>
> அன்றொரு நாள், ஒரு வருத்தமான அனுபவம் எனக்கு ஏற்பட்டது. சுமார் ஒரு வருடமாக, நான் செய்த ஏதோ ஒரு காரியம் குறித்த ஓர் ஆழமான குற்றவுணர்வுடன் நான் வாழ்ந்து வந்திருக்கிறேன். நான் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதிலிருந்து இந்த

உணர்வு என்னைத் தடுத்தது. உண்மையில், நான் எப்போதும் பதற்றமாகவும் துயரமாகவும் இருந்தேன். நான் இந்தப் பாவத்தைப் பல மாதங்களுக்கு முன்பு கடவுளிடம் கூறி மன்னிப்புக் கேட்டுள்ளேன். எனக்குப் பாவ மன்னிப்பும் கிடைத்தது. ஆனாலும் என் மனத்திற்கு அது போதுமானதாக இருக்கவில்லை. அது என்னை அரிப்பதற்கு நான் அனுமதித்தேன். அதனால் ஏற்படக்கூடிய அனைத்து விதமான கொடுமையான விஷயங்களையும் நான் கற்பனை செய்தேன். நான் மேற்குறிப்பிட்ட அந்த நாளன்று, அந்தப் பாவத்தைப் பற்றிய நினைவும் நினைவூட்டல்களும் எனக்குத் தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருந்தன. அதே பாவத்தை என்றேனும் ஒருநாள் நான் மீண்டும் செய்யக்கூடும், நான் மீண்டும் பாவியாகக்கூடும் என்று என்னுடைய குற்ற உணர்வு என்னிடம் கூறிக் கொண்டே இருந்தது. அன்று முழுவதும் நான் மிகவும் பதற்றமாக இருந்தேன். ஆசுவாசம் கொள்வது குறித்து நீங்கள் பரிந்துரைத்தவற்றைச் செயல்படுத்த நான் தொடர்ந்து முயற்சித்தேன். ஆனாலும் என் மனத்திலிருந்து சோர்வும் வேதனையும் நீங்கவில்லை. அன்றிரவு, படுக்கையில் படுத்தப் பின்பும் என்னால் தூங்க முடியவில்லை. கடவுளிடமே இது பற்றிப் பேசினால் என்ன என்று திடீரென்று எனக்குத் தோன்றியது. அவர் எனக்கு அமைதியையும் நிம்மதியையும் கொடுப்பார் என்று நான் நம்பினேன். அவர் என்னை மன்னித்திருந்தார் என்பதையும், என் நடத்தையை மேம்படுத்துவதற்கு நான் உண்மையிலேயே முயற்சி எடுத்துக் கொண்டிருந்ததை அவர் அறிந்திருந்தார் என்பதையும் நான் அவரிடம் கூறினேன். என்னுடைய குற்றவுணர்வுகளை என்னிடமிருந்து விலகி ஓடச் செய்யுமாறு நான் அவரிடம் வேண்டினேன். உடனடியாகி அவை என்னைவிட்டு ஓடின. நான் ஓர் அமைதியான தூக்கத்திற்குள் விழுந்தேன். இந்தக் குற்றவுணர்வுகள் அதன் பிறகு ஒருபோதும் என்னைப் பின்தொடரவில்லை. அவை இனி ஒருபோதும் என்னை அண்டாது என்பதை நான் அறிவேன்.

உங்கள் புத்தகத்தை நான் படித்துக் கொண்டிருந்தபோது, அதில் தனிப்பட்ட முறையில் நீங்கள் எனக்கு உதவ முயற்சித்துக் கொண்டிருந்தீர்கள் என்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்பட்டது. நான் நினைத்ததுபோலவே நீங்கள் அவ்வாறே எனக்கு உதவியிருக்கிறீர்கள்.

உங்களால் முடிந்தபோதெல்லாம் மன அழுத்தத்திலிருந்து ஒரு

விடுமுறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைக்கடிகாரத்தைத் தற்காலிகமாகக் கழற்றி எறியுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் சிறுசிறு அமைதித் தீவுகளை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். ஆசுவாச சக்தியை உங்களுக்குள் சேகரித்துக் கொள்வதற்கான கலையைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். ஆனால் மன அழுத்தத்தோடு நீங்கள் வாழ்ந்தாக வேண்டிய நாட்களில், "தயவு செய்து ஒரு நிமிடம் பொறுத்துக் கொள்ளவும் . . ." என்று கூறும் கலையைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். அமைதியை உருவாக்குகின்ற எண்ணங்களால் உங்கள் மனத்தை நிரப்புங்கள். பேசும்போது உங்கள் குரலைத் தாழ்வாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குறிக்கோள்களை அடைவதில் மன அழுத்தம் கொள்வதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். பின்னோக்கித் திட்டமிடுங்கள். நீங்கள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளுக்குப் போதுமான நேரத்தை உங்களுக்குக் கொடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இறுதியாக, ஆனால் மிக முக்கியமாக, கடவுளின் அமைதியை ஒவ்வொரு நாளும் கடைபிடியுங்கள்.

இந்த எளிய விதிகளை நீங்கள் முறையாகப் பின்பற்றினால், உங்கள் வாழ்க்கை அமைதி நிறைந்த ஒன்றாக ஆகும் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை. அழுத்தங்கள் உங்களுக்கு மனஅழுத்தத்தை ஏற்படுத்த நீங்கள் அனுமதிக்கத் தேவையில்லை.

11

நேர்மறைச் சிந்தனையின் மூலம் சிறப்பான ஆரோக்கியம்

மார்பிள் காலேஜியேட் தேவாலயத்திலுள்ள எனது அலுவலகத்தில் ஒரு விளையாட்டுப் பொருள் உள்ளது. அது ஒரு சிறிய நிலக்கரி வாளி. அதில் உண்மையான, சிறிய நிலக்கரித் துண்டுகள் இருக்கின்றன. நான் இந்த வாளியை எப்போதும் என்னிடம் வைத்திருக்கப் போகிறேன் என்று நினைக்கிறேன். ஏனெனில், நேர்மறைச் சிந்தனையின் மூலம் ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதற்கான ஓர் ஆற்றல் வாய்ந்த ரகசியத்தை அது உணர்த்துகிறது.

அது தொடர்பான சம்பவம் இவ்வாறு நிகழ்ந்தது. பிரபல அரசியல் புள்ளி ஒருவரது மனைவியின் அத்தை உடல்நிலக்குறைவால் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு இருந்தார். அவரைப் பார்த்துவிட்டு வரும்படி அந்த அரசியல்வாதி என்னிடம் கேட்டுக் கொண்டார். அந்தப் பெண்மணி வியத்தக்க வகையில் சுவாரசியமானவராகவும் திடகாத்திரமானவராகவும் இருந்தார். "என் உடல்நிலை ஏற்கனவே சிறப்பாகிக் கொண்டிருக்கிறது. எனது நிலக்கரி வாளிதான் அதற்குக் காரணம்," என்று அவர் கூறினார்.

"நிலக்கரி வாளியா?" என்று நான் கேட்டுவிட்டு, "நிலக்கரி வாளிகளுக்கு குணமாக்கும் சக்தி இருப்பதை நான் ஒருபோதும் அறியவில்லை. அது சரி, சூடாக்குவதற்குப் பல நவீன கருவிகள் இருக்கும் இந்தக் காலத்தில் நிலக்கரி வாளிகள் யாரிடம் இருக்கின்றன,"

என்று கூறினேன்.

பிறகு நான் அதைப் பார்த்தேன். வழக்கமான மருந்து பாட்டில்களும் மலர்க்கொத்துக்களும் சூழ்ந்திருந்த அவரது கட்டிலில் அவர் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்திருந்தார். அவரது படுக்கைக்கு அருகே இருந்த மேசைமீது, அவை அனைத்திற்கும் நடுவே ஒரு சிறிய நிலக்கரி வாளி இருந்தது. நமது தாத்தாக்களும் பாட்டிகளும் பயன்படுத்திய அதே பழைய நிலக்கரி வாளியின் மறு பிரதி அது.

"நான் பார்த்துள்ளதிலேயே வழக்கத்திற்கு மிகவும் மாறான ஒரு மருத்துவ உபகரணம் இது. நீங்கள் இப்போது சிறப்பாக உணர்வதற்கும் இதற்கும் ஏதேனும் தொடர்பு இருக்கிறதா?" என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன். தனது கண்கள் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்க, தனது படுக்கையில் நேராக உட்கார்ந்திருந்த அவர் உண்மையிலேயே நலமாகக் காணப்பட்டார்.

"ஆமாம், ஒரு தொடர்பு இருக்கிறது," என்று அவர் கூறினார். "ஆது என் வெற்றிச் சின்னம். அதைப் பற்றி நான் உங்களுக்குக் கூற விரும்புகிறேன். உடலில் நோயோடும் மனத்தில் நம்பிக்கையற்றும் நான் இந்த மருத்துவமனையில் இருந்தேன். ஒரு பிரச்சனை மாற்றி இன்னொரு பிரச்சனை என் எண்ணங்களில் ஓடிக் கொண்டே இருந்தது. பிறகு நேர்மறைச் சிந்தனையைப் பற்றிய உங்களது புத்தகத்தின் ஒரு பிரதியை யாரோ எனக்குக் கொடுத்தார்கள், எதிர்மறை எண்ணங்களால் உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்க முடியும் என்ற யோசனை குறிப்பாக என்னைத் தாக்கியது. எனவே, பழைய, இருண்ட எண்ணங்கள் அனைத்தையும் என் மனத்தில் இருந்து தூக்கியெறிந்துவிட்டு, அவற்றுக்கு பதிலாக, பிரகாசமான, நம்பிக்கையான எண்ணங்களை அங்கு குடியேற்றுவதென்று நான் தீர்மானித்தேன்.

"நீங்கள் பரிந்துரைத்ததுபோல நான் பிரார்த்தனை செய்யத் துவங்கினேன், பைபிளைப் படிக்கத் துவங்கினேன். ஆனாலும் இருண்ட எண்ணங்கள் தொடர்ந்து என் மனத்தில் தோன்றிக் கொண்டிருந்தன. பிறகு ஒருநாள், ஓர் இருண்ட எண்ணமானது, அழகற்ற ஒரு கறுப்பு நிலக்கரிக் கட்டியைப் போன்றது என்ற சிந்தனை எனக்கு ஏற்பட்டது. நமக்கு வரும் யோசனைகள் வினோதமானவையாக இருக்கலாம், ஆனால் இந்த யோசனை கடவுள் எனக்குக் கொடுத்தது என்று நான் நம்புகிறேன். எனவே, நான் ஒரு கடைக்குச் சென்று, இந்தச் சிறிய, விளையாட்டு நிலக்கரி வாளியை வாங்கினேன். இப்போது, ஓர் இருண்ட எண்ணம் தோன்றும்போது, நான் ஒரு நிலக்கரிக் கட்டியைக் கையில் எடுத்து 'கடவுளின் உதவியுடன், இந்த எண்ணத்தை என் மனத்திலிருந்து தூக்கி எறிகிறேன்' என்று கூறிவிட்டு, அந்த நிலக்கரிக்

கட்டியைத் தூக்கி, மூலையில் இருக்கும் அந்தக் கூடைக்குள் எறிகிறேன். எனக்குப் பணிவிடை செய்த செவிலி எனக்குப் பைத்தியம் பிடித்துக் கொண்டிருந்ததாக நினைத்தார் என்று எனக்கு நிச்சயமாகத் தெரியும், ஆனால் எனது உற்சாகம் மேம்பட்டுக் கொண்டிருந்ததை அவர் கண்டார். இந்த எளிய உத்தி எனக்குப் பெருமளவில் உதவி வந்துள்ளது. என்னைப் பெருமளவுக்கு நோய்வாய்ப்படுத்திய பழைய, இருண்ட எண்ணங்களை விரட்டி விட்டு, அவற்றின் இடத்தை எடுத்துக்கொள்ள வந்திருக்கின்ற பிரகாசமான எண்ணங்களுக்காகக் கடவுளுக்கு நான் நன்றி கூறுகிறேன். டாக்டர் பீல், இந்த அற்பமான, சிறிய நிலக்கரி வாளி எனது குணமாதலில் எவ்வளவு அதிகப் பங்காற்றியுள்ளது என்பது உங்களுக்குத் தெரியாது."

அவர் மருத்துவமனையைவிட்டு வெளியேறியபோது, அந்தச் சிறிய நிலக்கரி வாளியை எனக்கு அனுப்பி வைத்தார். 'இருண்ட எண்ணங்களைக் களைவது' என்ற, நலமாக இருப்பது குறித்த ஒரு முக்கியமான உண்மையை எனக்கு நினைவுபடுத்துவதற்கு அது எனது புத்தக அலமாரியின் மேலே நின்று கொண்டிருக்கிறது.

ஆரோக்கியத்தின்மீது நேர்மறைச் சிந்தனை ஏற்படுத்துகின்ற தாக்கத்தைக் கண்டும், எதிர்மறை எண்ணங்கள் எவ்வாறு நோயை உருவாக்குகின்றன என்பதைக் கண்டும் நான் பல முறை பிரமித்துப் போயிருக்கிறேன். எதிர்மறை எண்ணங்களை மனத்தில் நிலை கொள்ளச் செய்வது மிகவும் ஆபத்தானது. ஆரோக்கியமற்ற சிந்தனை மூலம் நீங்களாகவே உங்களுக்குப் பிரளயத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

இந்த உண்மை குறித்த மிகத் தெளிவான எடுத்துக்காட்டை அவ்வப்போது நாம் பார்க்கத்தான் செய்கிறோம். நான் இங்கிலாந்தில் இருந்தபோது, லண்டன் டெய்லீ மெயில் பத்திரிகையில், பிரபல ஆங்கிலேயே டென்னிஸ் வீராங்கனையான ஜெம் கில்பர்ட்டின் மரணத்தை விவரித்த ஒரு கதையைப் படித்தேன். ஒரு பல் மருத்துவர் அவரது ஒரு பல்லைப் பிடுங்க இருந்த நேரத்தில் அவர் இறந்து போயிருந்தார்.

பல வருடங்களுக்கு முன்பு, ஜெம் கில்பர்ட் ஒரு சிறு பெண்ணாக இருந்தபோது, தன் தாயாருடன் ஒரு பல் மருத்துவமனைக்குச் சென்றிருந்தார். அங்கு அவரது தாயாருக்கு ஒரு பல் பிடுங்கப்பட வேண்டியிருந்தது. அப்போது, மிக அசாதாரணமான, பேரழிவான ஒரு விஷயம் நிகழ்ந்தது. பல் மருத்துவரின் நாற்காலியில் அமர்ந்தபடியே தனது தாயார் இறந்ததை ஜெம் கில்பர்ட் பயத்தில் நடுங்கியபடி பார்த்தார். என்ன நிகழ்ந்தது? தானும் அதேபோல இறக்கப் போவதாக அவரது மனம் ஓர் அழியாத படத்தை அவரது மனத்தில் தீட்டியது.

அப்படம் அவரது மனத்தில் ஒரு யதார்த்தமாக மாறியது. ஜெம் கில்பர்ட் முப்பது வருடங்களாக அதைத் தன் மனத்தில் சுமந்து வந்தார். ஒரு பற்சிகிச்சை அவருக்கு எவ்வளவு தூரம் தேவைப்பட்டாலும் சரி, அவர் ஒருபோதும் எந்தவொரு பல் மருத்துவரிடமும் போகாமல் இருக்கும் அளவுக்கு அவரது இந்த பயம் மிகவும் நிஜமானதாக இருந்தது.

ஆனால் இறுதியில், அவரது ஒரு பல்லில் ஒரு தாங்க முடியாத வலி ஏற்பட்டதால், சஸ்ஸெக்ஸ் நகரில் இருந்த தனது கடற்கரையோர வீட்டிற்கு ஒரு பல் மருத்துவர் வந்து தனது பல்லைப் பிடுங்குவதற்கு அவர் சம்மதித்தார். அவரது குடும்ப மருத்துவரும் அவரது பாதிரியாரும் அவருடன் இருந்தனர். அவர் தன் நாற்காலியில் அமர்ந்தார். அந்தப் பல் மருத்துவர் ஜெம்மின் கழுத்தைச் சுற்றி ஒரு துணியைக் கட்டினார். அந்த மருத்துவர் தனது உபகரணங்களை எடுத்தார். அதைப் பார்த்த அடுத்தக் கணம் ஜெம் கில்பர்ட் இறந்து போனார்.

'முப்பது வருட எண்கணங்களால்' ஜெம் கில்பர்ட் கொல்லப்பட்டிருந்ததாக டெய்லீ மெயில் பத்திரிகையில் இக்கதையை எழுதியவர் குறிப்பிட்டார். இப்பெண்ணின் விஷயம் அசாதாரணமான ஒன்று. ஆனால், நோயை உண்டாக்குகின்ற மனப்போக்குகள், தோல்வி எண்ணம், பயம், பகைமை, குற்றவுணர்வு ஆகியவற்றைக் கொண்டு மெதுவாக, ஆனால் திச்சயமாக, தங்களுக்குப் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்ற மக்கள் எல்லா இடங்களிலும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். அப்படியென்றால், நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கான மிக முக்கியமான ஓர் உத்தி, ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்கள் நிலைகொண்டுள்ள மனத்தைத் தவிர்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. மனத்தை அடிக்கடித் தூய்மைப்படுத்துவது முக்கியம். ஆரோக்கியமான உடலைப் பெறுவதற்கு மனத்தில் இருக்கும் நோய்த்தொற்றுக்களை நாம் வெளியேற்ற வேண்டும்.

வெறுப்பு உணர்வானது நோயை ஏற்படுத்துவது எத்தனை முறை நிகழ்கிறது என்பது வியக்க வைப்பதாக இருக்கிறது. "இதயத்திற்கு இரண்டு விஷயங்கள் கேடு விளைவிக்க வல்லவை. ஒன்று, மாடிப்படிகளில் மேல்நோக்கி ஓடுவது. மற்றொன்று, மக்களைக் கீழே போட்டு மிதிப்பது," என்று பெர்னார்டு பரூக் கூறியுள்ளார். இது இதயத்தின் விஷயத்தில் மட்டும் உண்மையல்ல, மாறாக, ஒட்டுமொத்த உடலைப் பொறுத்தவரையும் இது உண்மைதான். மன்னிப்பது ஓர் அற்புதமான குணமாக்கும் விளைவைக் கொண்டுள்ளது. தன் கணவரோடு வேட்டைக்குச் சென்றிருந்தபோது ஒரு விபத்திற்கு உள்ளான ஒரு பெண்ணிடம் இருந்து எனக்கு வந்த ஒரு கடிதம் இது:

1946ம் ஆண்டில் எனக்கு ஒரு விபத்து ஏற்பட்டது. நான்

பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்த ஒரு துப்பாக்கி, நான் சுட்டவுடன் என்னை வேகமாகப் பின்னுக்குத் தள்ளியபோது என் வலது தோளைக் காயப்படுத்தியது. அதைத் தொடந்து என் வலது தோளில் மிகுந்த வலி ஏற்பட்டது. சில நாட்களுக்குப் பிறகு, எலும்பு முறிவைச் சரி செய்யும் மருத்துவ நிபுணர் ஒருவரிடம் ஆலோசனைக்குச் சென்றேன். எலும்பின் ஓரத்தில் சிறிய எலும்பு ஒன்று துருத்திக் கொண்டு வளர்ந்திருந்ததையும், பெருமளவு கால்ஷியம் அதில் சேர்ந்திருந்ததையும் எனது எக்ஸ்ரேக்கள் தெளிவாகக் காட்டின. காயம் ஏற்பட்ட இடத்தில் ஒரு நரம்பும் முறுக்கிக் கொண்டிருந்தது தெரிந்தது.

அந்த நரம்பு முறுக்கில் புரோக்கேன் என்ற ஊசிமருந்து எனக்குச் செலுத்தப்பட்டது. பிறகு கார்ட்டிசோன் ஊசியும் எனக்குப் போடப்பட்டது. ஆனால் மீண்டும் எனக்கு வலி ஏற்பட்டது. எனது கையை ஓரளவுக்கு மேல் என்னால் தூக்க முடியவில்லை. எனது எலும்பு முறிவு அறுவைச் சிகிச்சை நிபுணர் தன் விடுமுறையிலிருந்து திரும்பியவுடன், எக்ஸ்ரே சிகிச்சைகளுக்காக நான் அவரைச் சந்திப்பதற்கு முன்னனுமதி பெற்றேன்.

பிறகு, 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' புத்தகத்தைப் படிக்கத் துவங்கினேன். கோபத்தைப் பற்றியும், உடல்நிலையில் அது ஏற்படுத்தும் விளைவைப் பற்றியும் படித்தப் பிறகு, புத்தகத்தைக் கீழே வைத்துவிட்டுச் சிறிது நேரம் சிந்தித்தேன். எனது ஒரே சகோதரியுடன் சில குடும்ப விவகாரங்கள் தொடர்பாக எனக்குச் சிறிது பிரச்சனை இருந்தது. அதன் காரணமாக, எங்கள் இருவருக்கும் இடையேயான உறவு அவ்வளவு சுமூகமாக இருக்கவில்லை. ஆனால் ஒருவருக்கொருவர் சந்தித்துக் கொண்டபோது நலம் விசாரித்துக் கொண்டோம். நான்கு மாதங்களாக நாங்கள் பரஸ்பரம் ஒருவர் வீட்டிற்கு ஒருவர் விஜயம் செய்திருக்கவில்லை, பேசியிருக்கவில்லை. பல வருடங்களாக நாங்கள் உண்மையிலேயே தோழமையாக இருந்திருக்கவில்லை.

நெடுநேரம் சிந்தித்தப் பிறகு, நான் அவளைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, அவளுடன் மிகவும் இனிமையாகப் பேசினேன். இது மிகப் பெரிய ஆச்சரியம். என்னால் முடிந்த விதத்தில் அவளுக்கு உதவி செய்வதாகவும் நான் அவளிடம் கூறினேன். பேசி முடித்துவிட்டுத் தொலைபேசியைக் கீழே

> வைத்தப் பிறகு, நான் மௌனமாக அழுதேன்.
>
> பிறகு, வியப்பூட்டும் விதமாக, என் முன்னங்கையின் உட்பகுதியில் லேசான எரிச்சல் உணர்வு ஏற்பட்டது. அந்த உணர்வை விவரிப்பது கடினமானது. ஒரு கதகதப்பான எரிச்சல் உணர்வுடன், சுரப்பிகள் பின்னோக்கிச் சுரந்து கொண்டிருந்ததுபோல நான் உணர்ந்தேன். அந்த உணர்வு மிகவும் தீவிரமாக இருந்ததால், என் முன்னங்கையில் அந்தக் குறிப்பிட்ட இடத்தில் ஏதோ தோல் அரிப்பு ஏற்படப் போவதாக எதிர்பார்த்து, அந்த இடத்தையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். ஆனால் அந்த எரிச்சல் ஒருசில வினாடிகளுக்கு மட்டுமே இருந்தது. பிறகு அந்த வலி போய்விட்டது.
>
> பிறகு, எச்சரிக்கையாக, என் கையை மெதுவாக அசைத்துப் பார்த்து, அதை என்னால் சுதந்திரமாக அசைக்கவும், நீட்டவும், விரிக்கவும் முடிந்ததைக் கண்டேன். அன்றிலிருந்து, எந்தவிதமான வலியோ அல்லது வேதனையோ இன்றி என் கையை என்னால் முழுவதுமாக அசைக்க முடிந்தது.

கோபம்! நம் உடலில் இவ்வளவு பேரழிவுகளை ஏற்படுத்துகின்ற இந்த சக்திவாய்ந்த உணர்ச்சி என்ன? உண்மையில், வேதனையான அனுபவங்களை மீண்டும் மீண்டும் அனுபவிப்பதற்கு நம்மை நாமே கட்டாயப்படுத்திக் கொள்கிறோம். கோபம் இவ்வாறு வேலை செய்கிறது: நம்மை முற்றிலுமாகக் காயப்படுத்திய ஒரு நிகழ்வை நாம் அனுபவிக்கிறோம். அது குறித்து நாம் கோபம் கொள்கிறோம். அந்த அனுபவத்தை மீண்டும் மீண்டும் உணர்வதன் மூலம் நம்மை நாமே துயரத்திற்கு உள்ளாக்குகிறோம், நம் உடலில் நோயை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறோம். ஆனால் இறுதியில், உண்மையிலேயே வேதனையான அந்த நினைவை மீண்டும் வாழ்வதற்கு நமது வெளி மனம் மறுப்புத் தெரிவிக்கக்கூடும். ஆனாலும், மன்னிப்பதற்கும் மறப்பதற்கும் பதிலாக, அது அந்த நினைவை ஆழ்மனத்திற்கு அனுப்புகிறது. நமக்குள் புகைந்து கொண்டிருக்கின்ற உணர்ச்சி, நம் உடலில் வலியாகவோ அல்லது நோயாகவோ வெளிப்படக்கூடும்.

தன் உடலில் பல்வேறு வகையான தோல் வெடிப்புகளுடன் அடிக்கடித் தன்னிடம் வந்த ஐம்பது வயதுப் பெண்மணி ஒருவரைப் பற்றி ஒரு மருத்துவர் என்னிடம் கூறினார். தோல் வெடிப்புகள் மீது தடவுவதற்கு மருந்து கொடுத்து, அந்த வெடிப்புகளை அவர் குணப்படுத்துவார். ஆனால் விரைவில் அவை திரும்பி வந்துவிடும். அப்பெண்மணியும் அவரிடம் திரும்பி வருவார். இறுதியில், தனது

நோயாளியின் பிரச்சனை உடல்ரீதியானதாக இருப்பதற்கு பதிலாக ஆன்மீகரீதியானதாக இருக்கக்கூடும் என்று அவர் சந்தேகித்தார். எனவே, ஒரு பரிசோதனையைச் செய்து பார்ப்பதென்று அவர் தீர்மானித்தார்.

அடுத்த முறை அப்பெண்மணி அவரிடம் வந்தபோது, அவர், "நீங்கள் ஏதோ ஒன்றைக் குறித்து மிகவும் பயந்து போயிருக்கிறீர்கள் அல்லது ஏதோ ஆழமான கோபத்தை உங்களுக்குள் அடக்கிக் கொண்டிருக்கிறீர்கள். அது என்னவென்று எனக்குத் தெரியாது, ஆனால் அது எனக்குத் தெரியும்வரை, என்னால் உங்களுக்குப் பெரிதாக எந்த உதவியும் செய்ய முடியாது," என்று கூறினார்.

பிறகு ஒரு நீண்ட ஆலோசனை நிகழ்ந்தது. அந்த மருத்துவரின் சந்தேகம் சரியானதுதான் என்று நிரூபணமானது. அந்தப் பெண்மணி ஒரு சிறுமியாக இருந்தபோது அவருக்கு ஓர் அதிர்ச்சிகரமான அனுபவம் ஏற்பட்டது. அவருக்கு ஓர் அழகான சகோதரி இருந்தாள். ஆனால் இப்பெண்ணோ சாதாரணத் தோற்றத்தைக் கொண்டவராக இருந்தார். அவரும் அவரது சகோதரியும் சிறு வயதினராக இருந்தபோது, அவரது அழகான சகோதரி இறந்துவிட்டார். அந்த சகோதரியின் சவப்பெட்டியின் அருகே அவரது தாயார் அழுதபடி நின்று கொண்டிருந்தார். அவர் தீடீரென்று திரும்பி, இவரைப் பார்த்து, "அவளுக்கு பதிலாக நீ இறந்து போயிருக்கக்கூடாதா?" என்று கத்தினார்.

அது அப்பெண்ணுக்கு மிகவும் வேதனையான அனுபவமாக இருந்தது. அவரது மனம் அதை ஏற்றுக் கொள்வதைத் தவிர்க்க முயற்சித்தது. தன் சொந்தத் தாயாரே தன்னை நேசிக்கவில்லை என்பதை அவரால் நம்ப முடியவில்லை. ஆனால் அவர் அதைத் தன் நினைவில் வைத்துக் கொள்ள விரும்பவில்லை. எனவே அதைத் தன் விழிப்பின்மை நிலையில் ஆழப் புதைத்து வைத்தார். இருப்பினும், அது அவரது ஒட்டுமொத்த விழிப்புநிலையில் உயிர்த்துடிப்போடு இருந்தது. தன் தாயார்மீது அவருக்குப் பகையுணர்வு உண்டானது. இந்த உணர்ச்சியையும் அவரால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியவில்லை. அதை அவர் ஒப்புக் கொள்ள மறுத்தார். எனவே, அந்த வெறுப்புணர்வையும் அவர் தன் ஆழ்மனத்தில் புதைத்தார். இந்த ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்கள் அவரது மனத்தின் ஆழத்தில் புதைக்கப்பட்டன. அங்கு அவை அழுகிப் போய், நோயை உண்டாக்கின.

ஏதோ காரணத்தால் (அது அவரது தாயாரிடமிருந்து வந்த ஒரு தொலைபேசி அழைப்பாக இருக்கலாம் அல்லது தனது தாயாரை நினைவுபடுத்திய யாரோ ஒருவரை அவர் ஒரு தெருவில்

பார்த்திருக்கலாம்) பழைய கோபங்கள் மீண்டும் தூண்டப்படாமல் இருக்கும்வரை, விஷயங்கள் சுமூகமாகச் செல்லும். அவரது நினைவில் இருந்த வேதனையூட்டும் உணர்ச்சிகளை அவர் எதிர்த்தார், ஆனால் அவை வேறொரு விதமான வேதனையின் வடிவில் வெளிப்பட்டன. தனது உடல் உபாதைகளுக்கான உண்மையான மூலகாரணத்தை அவர் அங்கீகரித்தவுடன், தனது கோபங்களைத் தனது மருத்துவரிடம் அவரால் மனம் திறந்து பேச முடிந்தது. மன்னித்தல் எனும் சிகிச்சையை அவர் பயன்படுத்தியபோது, இறுதியில், பகையுணர்வு அவரைவிட்டுச் சென்றது. அவர் பெற்ற ஆன்மீக ஆரோக்கியம் அவரது மன ஆரோக்கியத்திற்கும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் வழிவகுத்தது. அதன் பிறகு, தொடர்ந்து ஏற்பட்டுக் கொண்டிருந்த தோல் வெடிப்புகளும் மாயமாய் மறைந்தன.

இந்த நோயாளி தனது பகையுணர்வையும் கோபத்தையும் பல வருடங்களாக ஆழப் புதைத்து வைத்திருந்தார். பல வருடங்களுக்குப் பிறகு அவை நோயாக உருவாயின. ஆனால் சில சமயங்களில், இது போன்ற உணர்வுகள் உடனடியாக பாதிக்கின்றன. அன்றாட வாழ்வின் சாதாரண எரிச்சல்களால், தலைவலிகள், முதுகுப் பிரச்சனைகள், மூட்டுக்களில் வலிகள், உளவியல் பிரச்சனைகள் போன்ற பிரச்சனைகளைத் தோற்றுவிக்க முடியும். இது போன்ற ஒரு விவகாரம் சமீபத்தில் ஒரு சுவாரசியமான வழியில் எனக்குத் தெரிய வந்தது. எனது பழைய நண்பர் ஒருவர், தான் 'மிக மோசமாக உணர்வதாகவும்' தன் 'மாமியாரை வெறுத்ததாகவும்' என்னிடம் கூறினார். தான் மோசமாக உணர்ந்ததற்கும் அதற்கான காரணத்திற்கும் இடையேயான தொடர்பை அவராலேயே பார்க்க முடிந்தது.

"நார்மன், என் மாமியாரைப் பற்றி நான் உங்களிடம் கூறியாக வேண்டும்," என்று அவர் கூறினார். "சூனியக்காரிகளைப் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்பட விரும்பினால், இதைக் கேளுங்கள். நான் தினமும் அதிகாலையிலேயே எழுந்திருக்க வேண்டும், அதுவும் என் மனைவி கண்விழிப்பதற்கு முன்பாக எழ வேண்டும். நான் காலை உணவை உட்கொள்ளும் நேரத்தில் என் மாமியார் அங்கு வந்துவிடுவார். அவர் ஓர் அசிங்கமான சூனியக்காரி. நுனியில் நூல் பிரிந்து போயுள்ள ஒரு கிமோனோ ஆடைக்குக் கீழே, ஒரு பழைய தொளதொளப்பான இரவுநேர ஆடை ஒன்றை அவர் அணிந்திருப்பார். அவர் போகும் இடமெல்லாம் அது தரையைப் பெருக்கிக் கொண்டே வரும். அவரது கால்களில் அழுக்கான செருப்புகள் அலங்கோலமாக இருக்கும். அவர் நடக்கும்போது அவை எரிச்சலூட்டும் சத்தத்தை ஏற்படுத்தும் தன் தலைமுடியை அவர் ஒருபோதும் சீவுவதே இல்லை. அது அவரது

கண்களுக்கு முன்னால் வந்து விழும். ஆனால் இவை எல்லாவற்றையும்விட நான் மிகவும் வெறுக்கும் விஷயம், அவர் தன் ரொட்டியை உண்ணும் விதம்தான். அதை அவர் தனது பொய்ப் பற்களுக்கு இடையே வைத்து, ஒரு குதிரையைப்போல முன்னும் பின்னுமாகச் சவைப்பார். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும், நான் அங்கு அமர்ந்தபடி, அவர் தன் ரொட்டி அரவலைத் துவக்குவதற்காகக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறேன்."

இப்படிப்பட்ட உணர்ச்சிகளுடன் தனது நாளைத் துவக்குகின்ற எனது நண்பருக்கு வயிற்றில் பிரச்சனைகள் இருந்ததில் வியப்பில்லை. அவருக்கு நான் ஓர் எளிய தீர்வைப் பரிந்துரைத்தேன். "உங்கள் மாமியாரை ஒரு மாமியாராகவும் ஒரு பெண்ணாகவும் நீங்கள் வேறுபடுத்திப் பார்ப்பதில்லை," என்று நான் கூறினேன்.

"அவர் ஒரு பெண்ணே அல்ல," என்று என் நண்பர் உறுதியாகக் கூறினார். "அவர் வெறும் மாமியார் மட்டும்தான்."

"அது அப்படி இல்லை. அவர் ஒரு மாமியாராக ஆவதற்கு முன்பு ஒரு பெண்ணாக இருந்தார். உங்கள் பிரச்சனைக்கு நீங்கள் ஒரு தீர்வைக் காண விரும்பினால், நீங்கள் அவரை ஒரு பெண்ணாக நடத்த வேண்டும் என்று நான் உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கிறேன். அடுத்த முறை அவர் காலை உணவு உட்கொள்ள வரும்போது, வெளியே சென்று மதிய உணவு அருந்துவதற்கு உங்களுடன் வருமாறு நீங்கள் ஏன் அவருக்கு அழைப்பு விடுக்கக்கூடாது? அது அவரை ஆச்சரியப்படுத்தும். உங்கள் அழைப்பிற்கு எவ்வாறு பதிலளிப்பது என்று அவர் விழிப்பார். குறைந்தபட்சம் ஆச்சரியமாவது கொள்வார். ஒருசில நிமிடங்கள் அவர் தனது ரொட்டியை அரவல் செய்வதிலிருந்து அது அவரை நிறுத்தி வைக்கும்.

"ஓர் அருமையான இடத்தில் மதிய உணவருந்த வருமாறு அவருக்கு அழைப்பு விடுங்கள். 'நான் எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பிரம்மாண்டமான ஹோட்டலுக்கு உங்களைக் கூட்டிச் செல்லப் போகிறேன். எனவே நீங்கள் சிறப்பாக உடையலங்காரம் செய்து கொள்ளுங்கள்,' என்று அவரிடம் கூறுங்கள். அவர் உங்களை ஹோட்டலில் சந்திக்கும்போது, அவர் குறித்து நீங்கள் பெருமிதம் கொண்டிருப்பதுபோல் அவரை மரியாதையோடு உள்ளே கூட்டிச் செல்லுங்கள். அவர் தன் உடையில் அணிந்து கொள்வதற்கு ஒரு சிறிய மலரை வாங்கிக் கொடுங்கள். அவரது சிகையலங்காரத்தைப் பாராட்டுங்கள். பிறகு, 'நம் வீட்டில் காலைநேர உணவின்போது நான் உங்களைப் பார்க்கும்போது, நீங்கள் எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறீர்கள் என்பதை நான் ஒருபோதும் உணர்ந்ததே இல்லை. நீங்கள் உண்மையிலேயே அழகாக

இருக்கிறீர்கள்,' என்று கூறுங்கள். அதோடு அந்தப் பேச்சை நிறுத்திவிடுங்கள். பிறகு அவருடன் மகிழ்ச்சியாகவும் குதூகலமாகவும் உணவருந்துங்கள். அவரையும் மகிழ்ச்சியாக வைத்திருங்கள். பிறகு என்ன நிகழ்கிறது என்று பாருங்கள்."

அது ஒரு மாயாஜாலம்போல வேலை செய்தது. அவர் தன் மாமியாரை வெளியே உணவருந்தக் கூட்டிச் சென்றதற்கு அடுத்த நாள் காலையில் மாடியிலிருந்து அவரது மாமியார் கீழே இறங்கி வந்தபோது, அவர் தன் தலையை ஒழுங்காகச் சீவி முடிந்திருந்தார். தனக்குக் கிடைத்த அடுத்த வாய்ப்பில் அப்பெண்மணி தனக்கென்று ஒரு ஜோடி புதிய காலணிகளையும், பழைய கிமோனோ ஆடைக்கு பதிலாக, பிரகாசமான, அழகான ஆடை ஒன்றையும் வாங்கினார். காலப்போக்கில், எனது நண்பரும் அவரது மாமியாரும் சிறந்த நண்பர்களாக ஆனார்கள். என் நண்பரின் வயிற்றில் இருந்த இறுக்கமும் அழுத்தமும் மாயமாய் மறைந்தன.

"டாக்டர் பீல், உங்கள் யோசனைகள், உணர்ச்சியால் தூண்டப்பட்ட நோயைக் கொண்டுள்ள ஒருவருக்கு வேண்டுமானால் சிறப்பாகப் பலனளிக்கலாம். ஆனால் எல்லா நோய்களும் உணர்ச்சிகளால் ஏற்படுவது கிடையாது," என்று நீங்கள் கூறக்கூடும்.

அதில் உண்மை உள்ளது என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. ஆனால், இன்னொரு கோணத்திலிருந்து பார்த்தால், உங்கள் நோய் எதனால் ஏற்பட்டது என்பது ஒரு பொருட்டே அல்ல. எது எப்படி இருந்தாலும், ஒரு நோயாளி உணரும் விதத்தை குணமாக்க முடியும்.

மனிதகுலம் சந்திக்கின்ற கொடுமையான, இதயத்தை வாட்டியெடுக்கின்ற அனைத்துப் பிரச்சனைகள் குறித்த முழுமையான விழிப்புணர்வோடு நான் இதைக் கூறுகிறேன்: உங்கள் பிரச்சனை எதுவாக இருந்தாலும் சரி, அதற்குத் தீர்வு காண முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

நான் சுலபமான தத்துவம் எதையும் போதிப்பதில்லை. ஏனெனில் நாம் ஒரு சுலபமான உலகில் வாழ்வதில்லை. அதே சமயத்தில், ஒரு சாத்தியமற்ற உலகிலும் நாம் வாழவில்லை. அந்த உண்மையை ஒருபோதும் மறக்காதீர்கள். இந்த வாழ்வின் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு சர்வவல்லமை படைத்தக் கடவுளின் சக்தி நமக்குக் கிடைத்திருக்கிறது. கடவுளிடமிருந்து நமக்குக் கிடைக்கும் உதவி பேராற்றல் வாய்ந்தது. அந்தப் பரந்த சக்தியால் மனிதர்களின் வாழ்வில் சாதிக்கப்படுகின்ற வியத்தகு வெற்றிகளை நாம் அனைவருமே அறிவோம். எடுத்துக்காட்டாக, விஸ்கான்சின் நகரைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்ணிடம் இருந்து வந்த இக்கடிதத்தைப் பார்க்கலாம்:

என் கணவர் தனது நாற்பதாவது வயது வரை மிகவும் வலிமையான, ஆரோக்கியமான ஒருவராக இருந்தார். பிறகு மூட்டு வாத நோய் அவரைத் தாக்கியது. தாள முடியாத வலியை அவர் பல நாட்கள் அனுபவித்தார். ஆனால் இந்த முதல் சுற்று வேதனை முடிந்ததும், ஒரு விற்பனையாளர் என்ற முறையில் அவர் மீண்டும் பதினாறு மாநிலங்களுக்கும் பயணத்தைத் தொடர்ந்தார்.

இறுதியில் அவர் ஓர் ஊன்றுகோலைப் பயன்படுத்த வேண்டியதாயிற்று. அவாது பாதங்கள் மற்றும் விரல்களின் இணைப்புகளில் கொடூரமான முடிச்சுகள் ஏற்பட்டன. அவரது ஒரு பயணத்தில் நானும் அவருடன் சென்றிருந்தேன். முன்பொரு சமயத்தில் வலிமையாக இருந்த அவர், தெருவில் சிரமப்பட்டு நடந்து கொண்டு, வலியில்லாமல் தன்னால் ஓரடிகூட எடுத்து வைக்க முடியவில்லை என்று குறைகூறிக் கொண்டு சென்றதைக் காண மிகவும் பரிதாபமாக இருந்தது.

திடீரென்று, சுமார் முப்பது வயது இருந்த ஓர் இளைஞர் மகிழ்ச்சியாக விசிலடித்தபடி எங்களைக் கடந்து சென்றார். அவர் சிறிது தூரம் சென்றபோது, அவருக்குக் கைகளுக்கு பதிலாக வெறும் கொக்கிகள் மட்டுமே இருந்ததை நான் கவனித்தேன். இதை நான் என் கணவரின் கவனத்திற்குக் கொண்டு வந்தேன். கைகளுக்கு பதிலாக வெறும் கொக்கிகளைக் கொண்ட ஓர் இளைஞருக்கு முன் ஓர் ஒட்டுமொத்த வாழ்நாளும் காத்திருந்தது, ஆனாலும் அவர் மகிழ்ச்சியாக இருந்தார்.

எனவே, என் கணவர் தன்னை சுதாரித்துக் கொண்டு, "நான் இனி ஒருபோதும் குறைகூற மாட்டேன்," என்று கூறினார். அதிலிருந்து அவர் ஒருபோதும் குறைகூறவுமில்லை. அவருக்குச் சிரையழற்சி ஏற்பட்டது, அவரது சதை அழுகியது, அவர் தனது ஒரு கண்ணில் பார்வையை இழந்தார். மூன்று வாரங்களுக்கு முன்பு, பித்தப்பையில் ஏற்பட்டிருந்த ஒரு விரிசலுக்காக அறுவைச் சிகிச்சை ஒன்று அவருக்கு நடைபெற்றது. இதயத்தின் தமனியில் அவருக்கு ஒரு பிரச்சனை ஏற்பட்டது. கல்லீரல் பித்தப்பையைச் சுற்றி வளர்ந்துள்ளது. தன் சட்டைப் பொத்தான்களைக்கூட மாட்ட முடியாத அளவுக்கு அவரது விரல்கள் மிகவும் வளைந்து போயிருக்கின்றன.

ஆனால் அவர் மகிழ்ச்சியாகவும் வெற்றிகரமாகவும் இருக்கிறார். அவர் ஒருபோதும் குறைகூறுவதில்லை. தனக்குக்

> கிடைத்துள்ள சிறிய மற்றும் பெரிய உதவிகள் குறித்து அவர் நன்றியுடன் இருக்கிறார். ஆம்புலன்ஸ் பணியாளர் என் கணவரை ஆம்புலன்ஸிலிருந்து இறக்கி நாற்காலியில் உட்கார வைத்தபோது, என் கணவர் என்னிடம் திரும்பி, "நான் இதிலிருந்து சிறப்பாக மீண்டு வந்துவிட்டேன். கடவுள் என்னிடம் மிகவும் கருணையோடு நடந்து கொண்டிருக்கிறார்," என்று கூறினார்.

இந்த நபரின் பிரச்சனை அவரைவிட்டுப் போகவில்லை, ஆனால் அதை அவர் தீர்த்திருந்தார். ஒருவர் என்னென்னவோ செய்து பார்த்தும் பிரச்சனைகள் களையப்பட்டிராத இதுபோன்ற பல சூழ்நிலைகள் இருக்கின்றன. ஆனால் கடவுள்மீது விசுவாசம் கொண்டுள்ள நபர், தனது பிரச்சனை மாறாமல் அப்படியே இருந்தாலும்கூட, இறுதியில் அதை வெற்றி கொள்வார். மூட்டு வாதத்தைக் கொண்டிருந்த அந்த நபர் தனது எதிர்மறை எண்ணங்களையும் சுயபச்சாதாப எண்ணங்களையும் களைந்தார். அவரது மூட்டு வாதம் குணமாக்கப்படவில்லை என்றாலும்கூட, அவரது ஆன்மா குணப்படுத்தப்பட்டிருந்தது. அவர் இன்று ஒரு மகிழ்ச்சியற்ற நபராக இருக்கவில்லை. தனது சூழ்நிலையால் பலிகடா ஆக்கப்படவில்லை. அதன் விளைவாக, அவருக்கு உடல்ரீதியான குறைபாடுகள் இருந்தும்கூட, ஆன்மீகரீதியாகவும் உளரீதியாகவும் அவர் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார். எனவே, சில சமயங்களில் தமது உடல்நிலையை நம்மால் மேம்படுத்த முடியாவிட்டாலும்கூட, நமது ஆன்மாவை நம்மால் மேம்படுத்த முடியும்.

டாக்டர் ஜார்ஜ் கிரேன் இவ்வாறு கூறுகிறார்: "நேர்மறைச் சிந்தனையானது நமது உள்ளார்ந்த உடலுறுப்புகள் பலவற்றின்மீது ஒரு பலனளிக்கின்ற டானிக்கைச் செலுத்துவதாக நவீன மருத்துவத்தில் நாங்கள் உணரத் துவங்கியிருக்கிறோம். மறுபுறம், எதிர்மறைச் சிந்தனையானது அத்த உள்ளார்ந்த உறுப்புகள் மற்றும் சுரப்பிகளின் சுமூகமான செயல்பாடுகளின்மீது குரங்குத்தனமான சேட்டையைக் கட்டவிழ்த்துவிடுகிறது. மருந்துகளாலும் வேதிப் பொருட்களாலும் சுரப்பிகள்மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும், ஆனால் மனத்தாலும் அவற்றின்மீது தாக்கத்தை விளைவிக்க முடியும்."

ரொனால்டு ஜே. ஸ்மித் அந்த உண்மையைக் கண்டறிந்தார். அவர் நெடுங்காலமாக ஒரு நரம்புத்தளர்ச்சி நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார். அது அவரது வயிற்றை பாதித்தது. வயிற்றுப் புண் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை அது அதிகமாக்கியது. அந்த நிலையில் அவர் ஒருமுறை ஒரு கப்பலில் பயணித்துக் கொண்டிருந்தார். ஒரு கையில் தனது வயிற்றுப் பிரச்சனைக்கான மாத்திரைகள் அடங்கிய ஒரு பெரிய

குடுவையையும் இன்னொரு கையில் 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' புத்தகத்தையும் பிடித்துக் கொண்டு கப்பலில் அவர் தனது அறையில் நின்று கொண்டிருந்தார்.

ரொனால்டுடன் அவரது அறையில் தங்கியிருந்த அவரது தோழர், "நீங்கள் அந்தப் புத்தகத்தை ஐந்து நாட்களாகப் படித்து வந்திருக்கிறீர்கள். அதிலிருந்து நீங்கள் கற்றுக் கொண்டுள்ளவற்றை நீங்கள் உதாசீனப்படுத்தப் போகிறீர்களா? அந்த மாத்திரைகளை ஜன்னல் வழியாகக் கடலில் எறிந்துவிடுங்கள்," என்று கூறினார். ஒரு சிறு தயக்கத்திற்குப் பிறகு, அவர் அந்த மாத்திரைக் குடுவையை வெளியே தூக்கி எறிந்தார். அது ஒரு கணத்தில் பார்வையிலிருந்து மறைந்தது.

அவர் அதன் பிறகு மாத்திரைகள் பக்கம் ஒருபோதும் எட்டிப் பார்க்க வேண்டியிருக்கவில்லை. நேர்மறைச் சிந்தனையின் அற்புதமான சக்தி குணமாதலில் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தை அவர் கற்றுக் கொண்டார். நான் ஒரு விஷயத்தை உங்களிடம் மீண்டும் கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன். நீங்கள் நலமடையப் போகிறீர்கள் என்றும், நேர்மறைச் சிந்தனை உங்களுக்காக வேலை செய்யப் போகிறது என்றும் நீங்கள் நம்புவதுதான் நீங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய உத்தி. நீங்கள் அவ்வாறு செய்யும்போது, குணமாக்கும் ஆற்றல்கள் உண்மையிலேயே முடுக்கிவிடப்படுகின்றன.

ஒரு தெருவைக் கடக்க முயற்சித்தபோது ஒரு லாரியில் அடிபட்டு இறந்து போன ஒருவரைப் பற்றிய ஒரு கதையை ஒரு செய்தித்தாளில் நான் படித்தேன். அவரது பிரேதத்தைப் பரிசோதித்தபோது, காசநோயும், வயிற்றுப் புண்களும், மோசமான சிறுநீரகங்களும் இதயக் கோளாறும் அவருக்கு இருந்ததாக அறிவிக்கப்பட்டது. ஆனால் அவர் 84 வயது வரை மிகவும் சுறுசுறுப்பாக வாழ்ந்து வந்திருந்தார். அவரது பிரேதத்தைப் பரிசோதித்த மருத்துவர், "இவர் முப்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பே இறந்து போயிருக்க வேண்டும்," என்று கூறினார். அவர் எப்படி இவ்வளவு காலம் வாழ்ந்தார் என்று அவரது மனைவியிடம் கேட்கப்பட்டபோது, "நாளைக்குத் தான் நலமடைந்துவிடுவோம் என்று என் கணவர் எப்போதுமே நம்பினார்," என்று அப்பெண்மணி பதிலளித்தார்.

சிறந்த உடல்நலத்துடன் இருப்பதற்கு நேர்மறை மனப்போக்குகளைச் செயல்படுத்துவதில் பலருக்கு உதவியுள்ள ஒரு திட்டவட்டமான நடவடிக்கை, சுயபிரகடனம் செய்வது. அதாவது, திட்டவட்டமான நேர்மறை வாசகங்களைப் பயன்படுத்துவது வார்த்தைகள் வெடியைப் போன்றவை. உங்கள் ஆரோக்கியம் குறித்து நீங்கள் தொடர்ந்து எதிர்மறையான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி

வந்தால், உங்களுக்குப் பாதகத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய எதிர்மறை ஆற்றல்களை நீங்கள் தூண்டிவிடக்கூடும். வழக்கமாகப் பயன்படுத்தப்படும் வார்த்தைகள், உறுதியாக மனத்தில் நிலைநிறுத்தப்பட்ட எண்னத்தின் பிரதிபலிப்புகள்தான். எண்ணங்களால் உள்ளார்ந்த உறுப்புகளை எதிர்மறையாகவோ அல்லது நேர்மறையாகவோ பாதிக்க முடியும். ஆனால் இந்த உண்மை உங்களுக்கு அனுகூலமாகவும் வேலை செய்கிறது. அதாவது, நேர்மறையான வார்த்தைகளை அல்லது சுயபிரகடனங்களை நீங்கள் தொடர்ந்து பயன்படுத்தும்போது, சிறப்பான உடல்நலத்திற்கு சாதகமான ஆற்றல்களை அவை தூண்டிவிடுகின்றன. பயத்தைவிடக் கடவுள் மீதான விசுவாசம் அதிக வலிமை கொண்டது என்பதுபோல, எதிர்மறைச் சிந்தனையைவிட நேர்மறைச் சிந்தனை அதிக வலிமையானது என்பது உண்மை.

உளம்சார்ந்த உடற்கோளாறு பயிற்சி மையத்தின் முன்னாள் தலைவரான ஆல்ஃபிரெட் ஜே. கேன்ட்டார், ஆரோக்கியத்தின்மீது சுயபிரகடனம் ஏற்படுத்தும் விளைவைப் பற்றிப் பேசியபோது, "எனக்கு இன்று உடல்நலம் சரியில்லாமல் இருக்கப் போவதில்லை," என்ற ரீதியில்கூடப் பேசாமல் இருக்குமாறு எச்சரிக்கை விடுத்தார். அது ஒரு பாதி-நேர்மறையான வலியுறுத்தலாகும். அதற்கு பதிலாக, "நான் இன்று நலமாக இருக்கப் போகிறேன்," என்று கூறுங்கள். அது ஒரு முழுமையான நேர்மறை வாசகம், எனவே அது அதிக ஆரோக்கியமானது. "உயிரியல், வேதியியல், மருத்துவம் ஆகியவற்றின் நீரூபிக்கப்பட்ட, அறிவியற்பூர்வமான உண்மைகளின் அடிப்படையில் சுயபிரகடனங்கள் அமைந்துள்ளன. முறையாகச் செயல்படுத்தப்படும்போது, சுயபிரகடனங்கள், உங்கள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும், உங்கள் வாழ்நாளை நீட்டிக்கும், உங்கள் உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியூட்டும், உங்கள் மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்கும், உங்களுக்கு வெற்றியைக் கொடுக்கும், அனைத்தைவிடவும் மிக முக்கியமான பரிசான மனஅமைதிக்கு உங்களுக்கு உத்தரவாதம் அளிக்கும்," என்று டாக்டர் கேன்ட்டார் கூறுகிறார்.

ஆரோக்கியமான சுயபிரகடனங்களுக்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் இவை. பலர் இவற்றை வெற்றிகரமாகப் பயன்படுத்தியுள்ளனர். நீங்கள் இவற்றை உங்களுக்கு முயற்சித்துப் பாருங்கள். ஆனால் தினமும் இவற்றைப் பயன்படுத்துவதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். அதன் மூலம், நேர்மறையாகச் சிந்திப்பதற்கு உங்கள் மனத்தைப் பயிற்றுவியுங்கள்.

நான் என்னை முழுமையானவனாகப் பார்க்கிறேன். என் உடலின் ஒவ்வோர் உறுப்பும் கடவுளின் கச்சிதமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது.

என் ஒட்டுமொத்த இருத்தலும் ஆரோக்கியத்தால் நிரம்பி வழிகிறது. நான் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறேன், ஆரோக்கியத்தை உணர்கிறேன், ஆரோக்கியத்தைக் கடைபிடிக்கிறேன்.

மாபெரும் மருத்துவரான கடவுளின் குணமாக்கும் ஆற்றல் என் வாழ்வை நோக்கி வெள்ளமெனப் பாய்ந்து வருகிறது. வாழ்க்கை அவருக்குள் இருந்தது. அவரது வாழ்க்கை என்னுள் இருக்கிறது.

கடவுளின் ஒரு குழந்தை நான். அவருக்குள் நான் வாழ்கிறேன், அசைகிறேன். எனது இருத்தல் அவருக்குள் இருக்கிறது. நான் வலிமையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறேன். கடவுளின் சாம்ராஜ்யம் என்னுள் இருக்கிறது. நான் கடவுள் குறித்து நன்றியுடையவனாக இருக்கிறேன்.

சுயபிரகடனம் ஆரோக்கியத்தில் வகிக்கும் பங்கை அங்கீகரிக்கின்ற, நலமடைவதற்கு சுயபிரகடனத்தைப் பரிந்துரைக்கின்ற ஒரு பிரபல மருத்துவர் டாக்டர் கேன்ட்டார்.

உண்மையில், நேர்மறையான வாசகங்களைக் கூறுவதும், நேர்மறையான எண்ணங்களைக் கொண்டிருப்பதும், நீங்கள் சுயபிரகடனம் செய்த விஷயம் நிஜமாவதை நோக்கி நீங்கள் மேற்கொள்கின்ற முதல் முக்கிய நடவடிக்கையாகும். இரண்டாவது நடவடிக்கை, அந்த சுயபிரகடனங்களைச் செயல்படுத்துவது. அதைச் செய்வதற்கு, நீங்கள் கயபிரகடனம் செய்த விஷயம் ஏற்கனவே உண்மையாகிவிட்டதுபோல நீங்கள் நடந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு விஷயம் உண்மையாகிவிட்டதுபோல நீங்கள் சிந்திக்கும்போதும் சுயபிரகடனம் செய்யும்போதும் நடந்து கொள்ளும்போதும், அந்த விஷயம் உண்மையாகிவிட்டது என்று நீங்கள் உணரத் துவங்குவீர்கள். சுறுசுறுப்பாகவும் தீவிரமாகவும் நடவடிக்கை எடுங்கள். அப்போது உங்களுக்குக் கிடைக்கின்ற புதிய ஆற்றலையும் வலிமையையும் கண்டு நீங்கள் வியந்து போவீர்கள்.

சமீபத்தில், மதிய உணவுடன்கூடிய சந்திப்புக்கூட்டம் ஒன்றில், ஜேம்ஸ் ஃபார்லேயின் பக்கத்தில் நான் அமர்ந்திருந்தேன். அவர் சிறந்த ஆரோக்கியத்தோடும் வலிமையாகவும் இருந்ததைக் கண்டு நான் பிரமித்தேன். அவர் மிகச் சிறந்த நிலையில் இருந்தார். இருபது

வருடங்களுக்கு முன்பு முதன்முறையாக நான் அவரைச் சந்தித்தபோது அவர் எப்படி இருந்தாரோ, இப்போதும் அப்படியே இருந்தார். அவருக்கு வயதாகியிருந்தது தெரியவில்லை.

நான் அவரைப் பார்த்து, "ஜேம்ஸ், உங்களுக்கு வயதாகும் எண்ணமே இல்லையா?" என்று பிரமிப்புடன் கேட்டேன்.

"நிச்சயமாகக் கிடையாது," என்று அவர் என்னைப் பார்த்துப் பெரிதாகப் புன்னகைத்தபடி கூறினார்.

"உங்களைப் பார்த்தால் அப்படித்தான் தெரிகிறது. ஆனால் உங்கள் ரகசியம் என்ன?" என்று நான் கேட்டேன்.

"வயதாவது குறித்த எண்ணங்கள் எதையும் நான் ஒருபோதும் சிந்திப்பதில்லை," என்று அவர் கூறினார்.

அந்த நேர்மறையான அடிப்படையில் சிந்திப்பதன் மூலமும் வாழ்வதன் மூலமும் நேர்மறை சுயபிரகடனங்களின் சக்தியை உண்மையிலே அவர் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார்.

'பிரிட்ஜ் ஆன் த ரிவர் குவாய்' என்ற திரைப்படத்தில் சிறை முகாமின் தலைவர் கதாபாத்திரத்தை ஏற்று நடித்த, உண்மையிலேயே எழுபது வயதான செஸ்ஸூ ஹயகாவா என்ற ஜப்பானிய நடிகரை நாற்பது வயது நிரம்பிய ஒருவர் என்றே பலரும் நம்புகின்றனர். அவர் இதை எவ்வாறு சாதிக்கிறார்? அமைதியாகவும் உண்மையாகவும், தான் நாற்பது வயதுக்காரர் என்பதுபோல் அவர் நடந்து கொள்வதன் மூலமாகத்தான். "எனக்கு நாற்பத்தைந்து வயது ஆனபோது, என் வயதை எண்ணுவதை நிறுத்திவிட்டேன்," என்று சமீபத்தில் அவர் கூறினார். "வயது பெரும்பாலும் உணர்வைப் பொறுத்த விஷயம். அது நம் உடலில் தென்படுவதற்கு முன்பு நமது கற்பனையில் நிலைகொள்கிறது. அது மனத்தில் இருக்கிறது. நான் எவ்வளவு அதிக நேரம் தூங்குகிறேன் அல்லது நான் என்ன சாப்பிடுகிறேன் என்பது ஒரு பொருட்டே அல்ல. ஒருவர் ஓர் இரவில் மிகக் குறைவான நேரமே தூங்கியிருக்கும்போது, அவர் வழக்கமாகத் தன்னிடம், 'நேற்றிரவு எனக்குப் போதுமான தூக்கம் கிடைக்கவில்லை. எனக்குக் களைப்பாக இருக்கிறது என்று நினைக்கிறேன்,' என்று கூறுகிறார். எனவே அவர் களைப்படைகிறார். அவரது உடலுக்கு அந்தத் தூக்கம் தேவைப்படவில்லை. அவரது கற்பனைக்கு மட்டுமே அது தேவைப்பட்டது."

என்னவோர் ஆழமான உள்நோக்கு! நமது உடல்கள் களைப்படையவோ, நோய்வாய்ப்படவோ, வலிமையிழக்கவோ, அல்லது வயதாகவோ தேவையில்லை. ஆரோக்கியம் குறித்த விதிகள் அனைத்தையும் கடைபிடித்துச் செயல்படுத்தியபடி, உங்களைப் பற்றிய

உங்களது 'பிம்பத்தை' மாற்றுங்கள், நீங்கள் சிறந்தவர் என்பதாக உங்களைப் பாருங்கள். நீங்கள் எதை மனக்காட்சிப்படுத்துகிறீர்களோ, எதைச் செய்கிறீர்களோ, நீங்கள் அதுவாகவே ஆகிறீர்கள்.

இது நெடுங்காலமாக என்னுடைய தனிப்பட்டக் கோட்பாடாக இருந்து வந்துள்ளது. கடவுளின் உள விதிகளையும் பௌதீக விதிகளையும் ஆன்மீக விதிகளையும் கடைபிடித்ததன் மூலமாக, இந்த அறுபது வருடங்களில் இரண்டு முறை மட்டுமே நான் மருத்துவமனைக்குள் நுழைந்திருக்கிறேன். முதல் முறை, நான் ஒரு சிறுவனாக இருந்தபோது ஒரு லேசான காது அறுவைச் சிகிச்சைக்காக நான் சென்றேன். இரண்டாவது முறை, எனக்கு இருபது வயதாக இருந்தபோது, உள்நாக்கு மற்றும் அடினாய்டு அறுவைச் சிகிச்சைக்காகச் சென்றேன்.

நான் ஒரு திடகாத்திரமான தடகள வீரனல்ல, ஆனால் நல்ல ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவதற்கு நான் அதிர்ஷ்டம் செய்திருக்கிறேன். மார்பிள் காலேஜியேட் தேவாலயத்தில் இருபத்தெட்டு வருடங்களில், உடல்நலக் குறைவின் காரணமாக ஒரே ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமையை மட்டுமே நான் தவறவிட்டுள்ளேன். என் குரல்வளை நாளங்களில் சளி தங்கியதால் என்னால் பேச முடியாமல் போனதுதான் அந்த ஞாயிற்றுக்கிழமையை நான் தவறவிட்டதற்குக் காரணம். அன்றைய தினத்திற்குப் பிறகு, அப்படிப்பட்ட ஒரு குரல் பிரச்சனையிலிருந்து மீள்வதற்கான ஆசுவாசக் கொள்கைகளையும் சரியான சிந்தனைமுறையையும் நான் கண்டுபிடித்துள்ளேன். நான் என்னென்ன கொள்கைகளைப் பயன்படுத்துகிறேன் என்று நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள விரும்புகிறீர்களா? முந்தைய புத்தகங்களில் நான் பரிந்துரைத்துள்ளவைதான் அவை. பலர் அவற்றைப் பயன்படுத்திச் சிறந்த பலன்களைப் பெற்றுள்ளனர்.

அவை அனைத்துமே ஆழமான கொள்கைகள். நானும் இன்னும் ஆயிரக்கணக்கான மக்களும் எங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் கடைபிடித்தும் பரிசோதித்தும் பார்த்ததிலிருந்து தழுவப்பட்டக் கொள்கைகள் அவை. அவை நிச்சயமாகப் பலனளிக்கும். அவை பலனளிக்கும் என்பது எனக்குத் தெரிந்திருப்பதற்குக் காரணம், அவை எனக்கும், அவற்றை நான் பகிர்ந்து கொண்ட இன்னும் பலருக்கும் பலனளித்துள்ளன என்பதுதான். அவை நேர்மறைச் சிந்தனையின் அற்புதமான விளைவுகளின் ஒரு பகுதி.

1. நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாக சுயபிரகடனம் செய்யுங்கள். "நான் இன்று சிறப்பாக உணர்கிறேன். கடவுள் என்னுடைய

உடலையும் மனத்தையும் ஆன்மாவையும் படைத்தார். எனவே இன்று, கடவுள் விருப்பப்படி, நான் ஆரோக்கியமாகவும் வலிமையாகவும் இருக்கிறேன்," என்று கூறுங்கள்.

2. நீங்கள் ஆரோக்கியமான நபராக இருப்பது போன்ற ஒரு தெளிவான படத்தை உங்கள் மனத்தில் நிரந்தரமாக நிலைப்படுத்துங்கள்.

3. ஒவ்வொரு நாளும், உங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள உடல் மற்றும் மன வலிமைக்காகக் கடவுளுக்கு அடிக்கடி நன்றி கூறுங்கள். தனது 91வது வயதில், நியூயார்க் மாநிலத்திலேயே மிக அதிகமான வயதில் மருத்துவராகப் பணி புரிந்து கொண்டிருந்த டாக்டர் ஜான் ரைலியிடம், தொண்ணூறு வயதிலும் அவர் மிகவும் ஆரோக்கியமாக இருந்ததற்கான ரகசியத்தை நான் கேட்டேன். "என் உடலிலுள்ள அற்புதமான உறுப்புகளுக்காக ஒவ்வொரு நாளும் கடவுளுக்கு நான் நன்றி கூறுகிறேன். என் உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றின் பெயரையும் குறிப்பிட்டு, 'எனது ஆரோக்கியமான வயிற்றுக்கு நன்றி; எனது அற்புதமான இதயத்திற்கு நன்றி, எனது வியத்தகு ரத்த ஓட்டத்திற்கு நன்றி,' என்று கூறுகிறேன்," என்று அவர் பதிலளித்தார்.

   இந்தத் தனித்துவமான செயல்முறையானது, சிறந்த ஆரோக்கியமும் நீண்ட ஆயுளும் நிறைந்த தனது வாழ்க்கைக்குப் பெருமளவில் பங்களித்திருந்தது என்பதில் டாக்டர் ரைலிக்கு எந்த சந்தேகமும் இருக்கவில்லை. அன்றாடம் கடவுளுக்கு அவர் செலுத்திய நன்றியில், சிறந்த ஆரோக்கியம் குறித்த ஒரு படத்தை அவர் தன் மனத்தில் உறுதியாக நிலைப்படுத்திக் கொண்டிருந்தார். அது நிஜ வாழ்வில் பிரதிபலித்தது.

4. உங்கள் மனத்தில் ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்கள் ஏதும் இல்லாமல் பார்த்துக் கொள்வதற்கு உங்களால் முடிந்த அனைத்து முயற்சிகளையும் மேற்கொள்ளுங்கள். விரோதங்கள், பின்வருத்தங்கள், பழிவாங்கும் காட்சிகள், ஏமாற்றங்கள் போன்ற எதிர்மறையான எண்ணங்களை உங்கள் மனத்திலிருந்து வெளியேற்றுங்கள். அவற்றுக்கு பதிலாக, ஆரோக்கியமான, அன்பான, நேர்மறையான எண்ணங்களை அங்கு குடியேற்றுங்கள். "நீங்கள் கோபப்பட்டால் உங்களுக்கு விரைவில் வயதாகிவிடும்," என்ற பாலி நாட்டுப் பழமொழியை நீங்கள் எப்போதேனும் கேள்விப்பட்டு இருக்கிறீர்களா? உலகில்

வேறு எந்த நாட்டைவிடவும் பாலி நாட்டில் இதயக் கோளாறுகள் மிகவும் குறைவாக இருப்பதாக நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன்.

5. உங்களை வலுவிழக்கச் செய்கின்ற எதையும் உங்கள் மனத்திற்குள் அனுமதிக்காதீர்கள்.

6. உங்கள் உடல் எடையைக் குறைவாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு எடை இருக்க வேண்டும் என்று உங்கள் மருத்துவர்கள் நினைக்கிறார்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு, அந்த எடையை அடையுங்கள். எடைப் பிரச்சனைக்கான தீர்வுக்கு, ஆன்மீக இயல்பைக் கொண்ட ஒரு வலிமை தேவைப்படுகிறது. மது அல்லது உணவு அல்லது அதிகாரம் குறித்த அதீதப் பசியைக் கட்டுப்படுத்துவது என்பது ஒருவரது பண்புநலன் தொடர்பான பிரச்சனை. பண்புநலனானது ஆன்மீகரீதியாகப் பக்குவப்படுத்தப்படுகிறது.

   ஒருசில வருடங்களுக்கு முன்பு, எனது உடல் எடை குறித்து நான் அதிகமாகக் கவலைப்பட்டேன். என் எடை மிகவும் அளவுக்கு அதிகமாக இருந்தது. ஆனாலும் நான் தொடர்ந்து நன்றாகச் சாப்பிட்டேன். என் உணவு அளவை நான் குறைக்கவில்லை. அதை நான் நன்றாக உணரவும் செய்தேன். என் எடையை உண்மையிலேயே என்னால் குறைக்க முடியுமா என்று நான் சந்தேகிக்கத் துவங்கினேன். அது எனக்கு ஒரு பிரச்சனையாக மாறியது. இன்னும் சொல்லப் போனால், அது ஒரு ஒழுக்கநெறிப் பிரச்சனையாக மாறியது. உணவு குறித்தப் பசி என்னைத் தோற்கடித்ததா?

   எனவே நான் ஓர் உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கடைபிடித்து சுமார் 16 கிலோ எடையைக் குறைத்தேன். பல வருடங்களுக்குப் பிறகு, நான் இழந்த எடையில் மீண்டும் 15 கிலோ எடை என் உடலில் கூடியபோது, மீண்டும் அந்த உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கடைபிடித்து, இம்முறை 13 கிலோ எடையைக் குறைத்தேன். இது என்னுடைய நிரந்தரமான எடையாக ஆனது. இந்த எடைக் குறைப்பிற்கு, நான் சில ஆன்மீகச் செயல்முறைகளையும் உளச் செயல்முறைகளையும் கடைபிடித்தேன். எனது சகோதரர் டாக்டர் ராபர்ட் கிளிப்ஃபோர்டு பீலுடன் இணைந்து நான் எழுதியுள்ள 'லிவ் லாங்கர் அன்ட் பெட்டர்' என்ற புத்தகத்தில் அச்செயல்முறைகள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன.

7. தினமும் முறையாக உடற்பயிற்சி செய்வது சிறந்த

ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதது. தண்டால் எடுப்பது, உடற்கட்டுப் பயிற்சிகள் செய்வது, நீச்சலடிப்பது ஆகியவை எனக்குப் பிடிக்கும். சில சமயங்களில், சிறிது நேரம் கோல்ஃப் விளையாடுவதிலும் மலையேறுவதிலும் நான் ஈடுபடுவேன். நாளடைவில் சலிப்பூட்டும் ஒன்றாக ஆகாத வகையில், உங்களுக்கு விருப்பமான ஒரு வகையான உடற்பயிற்சியைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது முக்கியம்.

வழக்கமாக, தூங்கப் போவதற்கு முன் நான் ஒவ்வொரு நாளும் ஒன்றரை கிலோமீட்டர் தூரம் நடக்கிறேன். நான் என் பண்ணைவீட்டில் இருக்கும்போது, டாக்டர் பால் டட்லீ ஒயிட்டின் அறிவுரைப்படி சைக்கிள் ஓட்டுகிறேன்.

"தூக்கத்தைத் தூண்டுவதற்கு, மாலையில் நீண்ட தூரம் சுறுசுறுப்பாக நடப்பது வேறு எந்தவொரு மருந்தைவிடவும் அதிகமாக உதவும். முறையான, விறுவிறுப்பான உடற்பயிற்சியைக் கொண்டு நரம்பு அழுத்தங்களையும் இறுக்கங்களையும் களைய முடியும், அவற்றைத் தவிர்க்கவும் முடியும் எனக்குத் தெரிந்த சிறந்த முறிமருந்து உடற்பயிற்சிதான்," என்று டாக்டர் ஒயிட் கூறுகிறார்.

"முறையான உடற்பயிற்சிகள் மூலம் கைகளிலும், குறிப்பாகக் கால்களிலும் தசைகளை நன்றாக உரமேற்றுவது நாளங்களில் ரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது. நாளங்களில் உள்ள வால்வுகள் நல்ல நிலைமையில் இருக்கும்போது, ரத்தம் தவறான வழியில் பாய்வதை அவை தடுக்கின்றன. நாளங்களைத் தசைகள் அழுத்திச் சுருக்கும்போது, மீண்டும் இதயத்திற்குள் ரத்தத்தை செலுத்துவதற்கு அது உதவுகிறது. மென்மையான, பயன்படுத்தப்படாத தசைகள் இதற்கு அவ்வளவாக உதவுவதில்லை. அதோடு, நாளங்களில் ரத்தம் உறைந்து போவதற்கும் இவை காரணமாகின்றன. ஒரு நாளைக்குப் பல முறை ஆழமான மூச்சுப் பயிற்சிகளைச் செய்வது நிச்சயமாகப் பலனிக்கின்றன," என்று அவர் மேலும் சுட்டிக்காட்டுகிறார். அவர் பரிந்துரைத்த ஆழமான மூச்சுப் பயிற்சிகளை நான் என் உடற்பயிற்சித் திட்டத்துடன் சேர்த்துக் கொண்டேன். அதன் விளவுகள் அபாரமானவையாக இருக்கின்றன.

8. ஒரு குறிப்பிட்டக் கால இடைவெளிகளில் ஒரு மருத்துவரிடம் சென்று உங்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள். ஏதேனும்

ஒன்றில் ஏற்படும் சமநிலையின்மை குறித்து உடனடியாக நடவடிக்கை எடுப்பது சிறந்த ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதற்கு உதவுகிறது.

9. என்னைப் பொறுத்தவரை, கடவுளின் புதுப்பிக்கும் சக்திக்கு உங்கள் வாழ்வைத் திறந்துவிடுவதுதான் அனைத்தையும்விட மிக முக்கியமானது. இதை நான் என் தனிப்பட்ட அனுபவத்தின் அடிப்படையில் கூறுகிறேன். சரியான சிந்தனை ஒரு சிறந்த மருந்து "ஆன்மாவை விட்டுவிட்டு உடலை மட்டும் குணப்படுத்த முயற்சிக்காதீர்கள்," என்பது பிளாட்டோவின் பிரபலமான கூற்று. ஒருவனது ஆரோக்கியம் சிறப்பானதாக இருக்க வேண்டும் என்றால், அவனது உடலும் ஆன்மாவும் நலமாக இருக்க வேண்டும். அவன் முழுமையாக நலமாக இருக்க வேண்டும். சிறந்த ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதற்கு ஆன்மீகரிதியாக வலிமையாக இருப்பது முக்கியம் என்பதை எப்போதும் நான் என் நினைவில் கொள்கிறேன். ஒருவருடைய மனம் நேர்மறையான எண்ணங்களாலும் கடவுள் குறித்த எண்ணங்களாலும் நிரம்பி இருக்கும்போது, உடல்நலக் குறைவிற்குக் காரணமான எதிர்மறையான, ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்களுக்கு அங்கு இடமிருக்காது.

12

மணவாழ்வில் மகிழ்ச்சியில் திளைப்பது எப்படி

நீங்கள் ஒரு வெற்றிகரமான, மகிழ்ச்சியான திருமண வாழ்க்கையை விரும்புகிறீர்களா? நிச்சயமாக எல்லோரும் அதை விரும்புகிறார்கள். குதூகலமான திருமண வாழ்க்கையைப் பெறுவது எப்படி என்பதை நேர்மறைச் சிந்தனையின் மூலம் பல தம்பதியர் கற்றுக் கொண்டுள்ளனர்.

எடுத்துக்காட்டாக, யார்மீதும் எதன்மீதும் நம்பிக்கையற்ற, "எனக்கா? திருமணமா? திருமணம் செய்து கொள்ளும் அளவுக்கு நான் முட்டால்ல," என்று ஏளனமாகப் பேசிய ஓர் இளைஞரைப் பார்க்கலாம். உலக யுத்தம் முடிந்த சில நாட்களுக்குப் பிறகு, எங்கள் தேவாலயத்தில் இளைஞர்களுக்காக நடைபெற்ற நிகழ்ச்சிகளில் அவர் கலந்து கொள்ளத் துவங்கினார். பல பெண்களுடன் அவர் கலந்து பழகினார், ஆனால் தான் அவர்களில் எவரையும் திருமணம் செய்து கொள்ளப் போவதில்லை என்று அவர்களிடம் அவர் தெளிவாகக் கூறினார்.

திருமணம் குறித்து அவர் ஏன் அவ்வளவு அவநம்பிக்கையாக இருந்தார் என்பதை இறுதியில் நான் கண்டறிந்தேன். முதலில், அவர் ஒரு சிதறிய குடும்பத்திலிருந்து வந்திருந்தார். பிறகு, தனக்குத் தெரிந்த பல தம்பதியருக்கிடையே மகிழ்ச்சியற்றத் திருமண வாழ்க்கை நிலவியதை அவர் பார்த்திருந்தார். கடற்படையில் ஒரு மருந்தாளரின் உதவியாளராக அவர் வெளிநாடு ஒன்றிற்கு ஒரு சிறிய கப்பலில் பயணம்

செய்தபோது, 'கப்பலில் இருந்த ஆண்களில் ஒருவர்கூடத் தங்கள் மனைவியருக்கு விசுவாசமாக நடந்து கொள்ளவில்லை என்ற எண்ணம் அவருக்கு ஏற்பட்டது. கப்பல் ஒரு துறைமுகத்திற்குள் நுழைந்த அடுத்தக் கணத்தில், திருமணமான ஆண்கள்தான் கப்பலில் இருந்து முதலில் வேகமாக இறங்கியது போலவும், பிறகு அவர்கள் தங்கள் பார்வையில் பட்டப் பெண்களுடன் 'உல்லாசமாகச் சுற்றித் திரிவதற்காக' ஓடியதுபோலவும் அவருக்குத் தோன்றியது.

இப்படிப்பட்ட எதிர்மறையான அனுபவங்களால், திருமணம் தனக்குச் சரிப்பட்டு வராது என்று அந்த இளைஞர் முடிவு கட்டினார். அவர் தன் கண்களை அகலத் திறந்து வைத்திருந்தார். திருமண வாழ்க்கையில் உள்ள பிரச்சனைகளைப் பற்றி அவர் அறிந்திருந்ததால், அதிலிருந்து ஒதுங்கி இருப்பதென்று அவர் முடிவு செய்தார்.

எங்கள் தேவாலயத்தில் ஓர் அற்புதமான தம்பதியர் உள்ளனர். அவர்கள் மகிழ்ச்சியான திருமண வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவர்களுடைய வீட்டிற்குச் சென்று அவர்களைச் சந்திப்பதற்கு அந்த இளைஞருக்கு நான் ஏற்பாடு செய்து கொடுத்தேன். அவர் அத்தம்பதியருடன் பல நாட்களைக் கழித்தார். அவர்கள் சிரித்ததையும் விளையாடியதையும் பிரார்த்தித்ததையும் அவர் பார்த்தார். அவர்கள் விவாதித்ததையும் முரண்பட்டு நின்றதையும், பிறகு சமாதானம் செய்து கொண்டதையும்கூட அவர் பார்த்தார். அவர்களைப் பல்வேறு மனநிலைகளிலும் சூழ்நிலைகளிலும் அவர் பார்த்தார். அவர்கள் பல்வேறு வகையான பிரச்சனைகளைக் கையாண்டதையும் அவர் கவனித்தார். அவர் பார்த்த அனைத்தும் அவருக்கு ஒரு பெரும் ரகசியத்தை வெளிப்படுத்தின.

அவர் பின்னாளில் என்னிடம், "திருமண வாழ்வில் குதூகலமாக இருப்பது எப்படி என்பதை இத்தம்பதியர் உண்மையிலேயே அறிந்துள்ளனர்," என்று ஆர்வத்துடன் கூறினார்.

அவர் கூறிய அந்த வாசகத்தை நான் எப்போதுமே விரும்பி வந்திருக்கிறேன்: "திருமண வாழ்வில் குதூகலமாக இருப்பது எப்படி!" வெற்றிகரமாக வாழ்வதில் ஓர் இன்றியமையாத, முக்கியமான காரணி அது. இப்படிப்பட்ட ஒரு நெருக்கமான உறவில் 'குதூகலமாக' இருப்பது எப்படி என்பதை மக்கள் அறிந்திருக்கும்போது, ஓர் ஆரோக்கியமான, படைப்புத்திறன்மிக்கத் திருமண வாழ்க்கையை அவர்கள் அனுபவிக்கின்றனர். அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்து கொள்கின்றனர், ஒருவரையொருவர் ஊக்குவிக்கின்றனர், உருவாக்குகின்றனர். பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவர் தோள் கொடுத்து நிற்கின்றனர். உண்மையான பரிவையும் அன்பையும் குழந்தைகள்

உணர்கின்ற ஓர் உறவு அது மகிழ்ச்சியை ஒளிரச்செய்கின்ற, நலனைத் தோற்றுவிக்கின்ற ஒரு வீட்டை அது உருவாக்குகிறது.

தேசியக் கல்வி அமைப்பு நடத்திய ஒரு சந்திப்புக்கூட்டத்தில் அமெரிக்காவின் அனைத்து முக்கியப் பல்கலைக்கழகங்களின் தலைவர்களும் பங்கு கொண்டனர். நாட்டின் மிக இன்றியமையாத தேவையில் கல்வியின் பங்கு என்ன என்பதை விவாதிப்பதுதான் அந்த சத்திப்பின் குறிக்கோளாக இருந்தது. மிகவும் இன்றியமையாத அந்தத் தேவை எது? ரஷ்யர்களுடன் போட்டி போடுவதற்கு அதிக அறிவியல் கல்வியா? அதிக விண்வெளிக் கல்வியா? சிறந்த பொருளாதாரப் பயிற்சியா? இவை எதுவுமே இல்லை. மகிழ்ச்சியான, திருப்தியான வீடும் குடும்ப வாழ்க்கையும்தான் இன்றைய மிக அத்தியாவசியத் தேவை என்று இந்தக் கல்வியாளர்கள் உணர்ந்தனர். ஒரு மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான வீடுதான் ஓர் ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தின் அடித்தளமாகும். வீட்டில் ஆரோக்கியத்தை உருவாக்குங்கள், அப்போது அந்த ஆரோக்கியம் வெளியே பிரகாசிக்கும். அந்த ஆரோக்கியமானது, வியாபாரம், தொழிற்துறை, கல்வி, அரசாங்கம் ஆகியவை உட்பட, சமூகத்தின் அனைத்து நிலைகளையும் தொடும்.

அப்படியென்றால், ஒரு வெற்றிகரமான திருமண வாழ்க்கையை எவ்வாறு உருவாக்குவது என்பது நமது காலகட்டத்தின் ஓர் இன்றியமையாத விஷயம், நாம் முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டிய ஒரு விஷயம்.

இப்புத்தகத்திற்கான விஷயங்களைத் திரட்டிக் கொண்டிருக்கையில், எனக்கு வந்த கடிதங்களை நான் வகைபிரித்தேன். அவற்றில் அதிகமான கடிதங்கள் 'திருமணப் பிரச்சனைகள்' தொடர்பாக வந்தவைதான். இப்பிரச்சனை குறித்து ஒவ்வொரு வாரமும் எக்கச்சக்கமான கடிதங்கள் எனக்கு வந்த வண்ணம் இருக்கின்றன:

> எனக்குத் திருமணமாகிப் பதினான்கு ஆண்டுகள் ஆசின்றன. ஆனால் என் திருமண வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியே இல்லை. எனக்கு மூன்று ஆரோக்சியமான மகள்கள் இருக்சின்றனர். அவர்களுக்காக நான் கடவுளுக்கு நன்றி கூறுகிறேன். நாற்பத்து ஒன்பது வயதான என் கணவர் என்னை மிகவும் மோசமாக நடத்துகிறார். சில சமயங்களில் அவர் தனது முஷ்டிகளைக் கொண்டு என்னை பலமாக அடிக்கிறார். அவருக்கு ஓய்வும் ஆசுவாசமும் தேவை என்பதுதான் உண்மையான பிரச்சனை என்று நான் நினைக்கிறேன். அவர் ஒருபோதும் விடுமுறை எடுப்பதே இல்லை. அதற்கு பதிலாக, கூடுதல் நேரம் வேலை செய்து கூடுதல் பணத்தைச் சம்பாதிக்க அவர் விரும்புகிறார்.

ஆனால் எங்களுக்கு அந்தக் கூடுதல் பணம் தேவையில்லை. அவர் கை நிறையச் சம்பாதிக்கிறார், நாங்கள் எங்கள் சொந்த வீட்டில் வாழ்கிறோம். நாங்கள் ஒருபோதும் கடனுக்கு ஆளாகியதே இல்லை. அவரை எவ்வாறு திறமையாகக் கையாள்வது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. உங்களால் எனக்கு ஏதேனும் பரிந்துரைகளைக் கொடுக்க முடியுமா?

*

நிரந்தர வேலையில் இல்லாத, சிறிதுகூடப் பொறுப்பில்லாத ஒரு மனிதனை என் மகள் திருமணம் செய்து கொண்டிருக்கிறாள். அவர்களுக்கு மூன்று இளம் குழந்தைகள் இருக்கின்றனர். வாழ்வின் அழுத்தங்கள் அவளது நரம்புகளையும் மனத்தையும் பாதித்திருப்பதால் ஒரு வழிகாட்டுதல் மையத்திற்கு அவள் நெடுநாட்களாகத் தொடர்ந்து சென்று கொண்டிருக்கிறாள். அவளது நிலைமை இப்போது பரவாயில்லை, ஆனால் அவள் முழுமையாக குணமடைவதற்கான ஒரே வழி விவாகரத்துதான் என்று அவளுக்கு அறிவுறுத்தப்பட்டு இருக்கிறது.

*

குழந்தை வளர்ப்பு, வீட்டு வேலை, கவலை ஆகியவற்றின் விளைவுகளை வெளியே காட்டிக் கொள்ளாமல், ஒரு 'குடும்பத் தலைவி' எவ்வாறு தன்னை வசீகரமானவளாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும், ஓர் அலுவலகத்தில் வேலை செய்யும் காரியதரிசியைப்போல எவ்வாறு அழகாக இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றி எப்போதும் ஏராளமாகப் பேசப்படுகிறது, அறிவுறுத்தப்படுகிறது. ஆனால் கணவர் எப்படி இருக்கிறார்? பெரிய தொப்பையுடனும் வழுக்கைத் தலையுடனும் உள்ள அவர் இனியும் ரோமியோவைப்போல இல்லை. அவருக்கு யார் அறிவுறுத்துவது?

*

என் திருமண வாழ்க்கையில் ஒரு பிரச்சனை இருக்கிறது. அது பற்றி என்ன செய்ய வேண்டும் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. ஒன்பது மாதங்களுக்கு முன்பு நான் என் கணவரைவிட்டுப் பிரிந்தேன். அதற்கு ஒரு மாதம் கழித்து எங்களுக்கு ஓர் அற்புதமான ஆண் குழந்தை பிறந்தான். என் கணவரைவிட்டுப் பிரிந்ததில் இருந்து நான் மகிழ்ச்சியாக இல்லை. அவர் தன்

நண்பர்களோடு ஊர் சுற்றிக் கொண்டும் ஏராளமாகக் குடித்துக் கொண்டும் இருந்ததால்தான் நான் அவரிடமிருந்து விலகினேன். அதோடு, என் பர்சிஸ் பணம் எதையும் அவர் விட்டு வைக்க மாட்டார். வீட்டு வாடகைக்கும் மளிகைச் சாமான்களுக்கும் போதுமான பணம் மட்டுமே அதில் மிச்சமிருக்கும். என் உண்மயான பிரச்சனை என்னவென்றால், நான் என் பெற்றோர் வீட்டில் வசிக்கிறேன். நாள் என் கணவரிடமிருந்து விவாகரத்துப் பெற வேண்டும் என்று அவர்கள் விரும்புகிறார்கள். அவர்கள் அது குறித்துத் திட்டமிடவும் தொடங்கிவிட்டார்கள். நான் என் கணவரிடம் திரும்பிச் சென்றால், அவர்களது அன்பை இழந்துவிடுவேனோ என்று எனக்கு பயமாக இருக்கிறது. ஆனால் நான் இன்னும் என் கணவரை மிகவும் நேசிக்கிறேன். தான் செய்துள்ள தவறை அவர் என்னிடம் கூறியுள்ளார். நான் அவரிடம் திரும்பி வர வேண்டும் என்று அவர் ஆசைப்படுகிறார். இது குறித்து நான் என்ன செய்வது?

*

என் மனைவியுடனான எனது உறவுதான் பெரும்பான்மையான நேரம் என்னைத் தொந்தரவு செய்வதுபோலத் தேர்ன்றுகிறது. அவளை என்னால் ஒருபோதும் புரிந்து கொள்ளவே முடியவில்லை, எங்களுக்குத் திருமணமாகிப் பதினெட்டு வருடங்கள் ஆகின்றன. அவளை நான் மிகவும் நேசிக்கிறேன். ஆனால் அவள் அமைதியாகவும் தனது தேவைகளைத் தானே கவனித்துக் கொள்பவளாகவும் இருக்கிறாள். அது குறித்து அவள் திருப்தியாக இருக்கிறாள். நான் அவளுக்கு எதற்குமே தேவையில்லை என்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்படுகிறது. சில சமயங்களில் அவள் என்மீது சிறிதளவு பரிவை வெளிப்படுத்துகிறாள், ஆனால் அதைத் தாண்டி அவள் என்மீது எந்த அக்கறையும் காட்டுவதில்லை. நான் எவ்வாறு உணர்கிறேன் என்பது பற்றி அவளிடம் நான் கூற முயற்சிக்கும்போது, அவள் அதைக் காதுகொடுத்துக் கேட்க மறுக்கிறாள். உங்களால் எனக்கு உதவ முடியுமா?

வாராவாரம் இவ்வாறு எண்ணற்றக் கடிதங்கள் எனக்கு வந்து கொண்டே இருக்கின்றன. மக்கள் தங்கள் திருமண வாழ்க்கையில் எதிர்கொள்கின்ற பிரச்சனைகளைப் பற்றிய உள்ளார்ந்த விபரங்களை இக்கடிதங்கள் சுமந்து வருகின்றன.

நேர்மறைச் சிந்தனையின் மிக அற்புதமான விளைவுகளில் ஒன்று,

கடினமான திருமண வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகளில் ஆற்றல்மிக்கதாக அது விளங்கி வருகிறது என்பதுதான். தங்கள் திருமண வாழ்க்கையில் பிரச்சனை இருக்கின்ற மக்கள் தங்களது சூழ்நிலைகளில் நேர்மறையான மனப்போக்குகளைச் செயல்படுத்தும்போது, அவர்களது திருமண உறவு பெரும்பாலும் வலுவடைகிறது. புதிய பாராட்டு, மதிப்பு, அக்கறை ஆகியவை அந்த உறவுக்குள் உதயமாகின்றன. திருமண வாழ்க்கையைப் பற்றி இரண்டு பேர் ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்திக்கத் துவங்கும்போது, ஆக்கபூர்வமான விளைவுகளை அவர்கள் பெறுகின்றனர்.

சிறிது காலத்திற்கு முன்பு, மேற்குக் கடற்கரையோர நகரமொன்றில் நான் ஒரு சொற்பொழிவாற்றிக் கொண்டிருந்தேன். சொற்பொழிவு முடிந்த பிறகு ஒருவர் என்னிடம் வந்து, நேர்மறைச் சிந்தனை எவ்வாறு தனது வாழ்க்கையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருந்தது என்று என்னிடம் கூற விரும்பியதாகத் தெரிவித்தார்.

அவருக்குத் திருமணமாகி ஒன்பது வருடங்களாகியிருந்தது. அவருக்குத் திருமணமான இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, தான் தனது வாழ்க்கைத்துணைவியை புத்திசாலித்தனமாகத் தேர்ந்தெடுத்திருக்கவில்லை என்ற உணர்வு அவருக்கு ஏற்படத் துவங்கியது.

"அந்தத் திருமணம் ஒரு தவறு" என்று அவர் கூறினார். "அதை நாங்கள் இருவருமே அறிந்தோம். என் மனைவியின் அழகு என்னைக் கவர்ந்திருந்தது, ஆனால் அவள் படுமுட்டாளாக இருந்தாள். அவள் சுயநலவாதியும்கூட. அவளோடு எனக்கு ஒருபோதும் ஒத்துப் போகாது என்ற உண்மையை நான் எதிர்கொள்ள வேண்டியிருந்தது. அவளுடன் நான் சேர்ந்து இருக்க வேண்டுமா அல்லது வேண்டாமா என்று நான் தீர்மானிக்க வேண்டியிருந்தது."

ஆனால் அவர் தன் மனைவியுடன் சேர்ந்து இருப்பதைத் தேர்ந்தெடுத்தார். ஒரு மோசமான சூழ்நிலையைத் தனக்குச் சிறந்த ஒன்றாக ஆக்கிக் கொள்வதென்றும், தனது மனைவியை சகித்துக் கொள்வதென்றும் தான் தீர்மானித்ததாக அவர் கூறினார். தான் அத்தீர்மானத்தை மேற்கொண்டவுடன், புலம்புவதை நிறுத்திவிட்டு, தான் நேசிக்காத ஒரு பெண்ணுடன் தன்னால் இயன்ற அளவுக்கு ஒத்துப் போக முயற்சித்ததாக அவர் கூறினார்.

அவரது திருமண வாழ்க்கை ஐந்து வருடங்களாக இதே மகிழ்ச்சியற்றப் பாதையில் சென்றது. பிறகு, "நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி புத்தகத்தை அவர் படித்தார். அதில் வரைகோடிட்டுக் காட்டப்பட்டக் கொள்கைகளை அவர் தன் தொழில்வாழ்க்கையில்

பயன்படுத்தத் துவங்கினார். அவை சிறப்பாகப் பலனளித்தன. நேர்மறைச் சிந்தனைக் கொள்கைகள் வியாபாரத்தில் பலனளித்தன என்றால், அவை தன் தனிப்பட்ட வாழ்விலும் பலனளிக்கக்கூடும் என்ற எண்ணம் திடீரென்று ஒருநாள் அவருக்குள் உதித்தது.

"நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி" புத்தகத்தை ஒவ்வோர் அத்தியாயமாக, ஒவ்வொரு யோசனையாக, என் வீட்டுச் சூழ்நிலையில் செயல்படுத்தினால் என்ன நடக்கும்?" என்று அவர் தன்னைத் தானே கேட்டுக் கொண்டார்.

அவர் அதைச் செயல்படுத்தத் துவங்கினார். தன் மனைவி ஏன் சுயநலமாக இருந்தாள், அவள் ஏன் முட்டாளாகத் தோன்றினாள் என்று தன்னைத் தானே கேட்டுக் கொண்டதன் மூலம் அவர் தன் மனைவியை ஆய்வு செய்யத் துவங்கினார். தன் மனைவியை ஓர் உத்வேகமிக்க, வசீகரமான வாழ்க்கைத் துணைவியாக அவர் தன் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தத் துவங்கினார். அவர் அவளுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்தார். இறுதியில் தன் மனைவியோடு சேர்ந்து வாய்விட்டு உரக்கப் பிரார்த்தித்தார். அதே சமயத்தில், அவர் தனது சொந்த ஆளுமையையும் பாரபட்சமின்றியும் நேர்மையாகவும் பரிசோதித்து, அவற்றில் எந்தக் குறைகள் தன் மனைவிக்கு மகிழ்ச்சியின்மையை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருந்தன என்று ஆராய்ந்தார். இது அவர் மேற்கொண்டிருந்த முயற்சிக்கு முக்கியமானதாக இருந்தது. ஏனெனில், அவரிடமும் சிறிதளவு சுயநலம் இருந்தது. அதை அவர் தயக்கமின்றி ஒப்புக் கொண்டார்.

இச்செயல்முறை தான் வருடங்கள் நீடித்தது, ஆனால் "அதன் விளைவுகள் நல்லவிதமாக இருந்தன" என்று அவர் கூறினார். அவர் அதை உண்மையிலேயே உணர்ந்து கூறியது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. வெறுமனே சகித்துக் கொள்ளப்பட்ட ஒரு திருமண வாழ்க்கையில் துவங்கி, அவர்கள் இருவருக்கும் இடையேயான உறவு ஓர் அன்பான கூட்டுறவாக மாறியது. அதில் அவர்கள் இருவரும், பரஸ்பரம் ஒருவரிடமிருந்து ஒருவர் பெற்றதைவிட அதிகமாக அடுத்தவருக்குக் கொடுக்க முயற்சித்தனர்.

"நேர்மறைச் சிந்தனைதான் எங்கள் திருமண வாழ்க்கை சீர்படுவதற்கு நேரடிக் காரணம்." என்று அவர் என்னிடம் கூறினார்.

நெருங்கிய தொடர்பில் உள்ள, வெவ்வேறு ஆளுமைகளைக் கொண்ட இருவர் அனுசரித்து நடந்து கொள்ள வேண்டிய தேவையைப் பொறுத்தவரை, அனைத்து மனித உறவுகளிலும், திருமண உறவுதான் மிகவும் கடினமான மற்றும் சிக்கலான உறவாகும். ஒரு திருமண வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக ஆக்குவது ஒரு தற்செயலான நிகழ்வே'

அல்லது அதிர்ஷ்டமோ அல்ல, திருமண உறவின் மூலமாக ஒன்றிணைந்துள்ள இருவரும் வளர்த்து பக்குவமடைவதையும், அவர்களது குழந்தைகள் முழுமையான, மகிழ்ச்சியான, படைப்புத்திறன் மிக்க வாழ்க்கையைப் பெறுவதையும் உறுதி செய்யும் விதத்தில், ஒரு திட்டவட்டமான, நடைமுறையில் செயல்படுத்தத்தக்கச் செயல்முறை இன்று அமைக்கப்பட வேண்டும். தம்பதியர் இருவரும் வளர்வதும் பக்குவமடைவதும், குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியான, முழுமையான, படைப்புத்திறன்மிக்க வாழ்க்கையை வாழ்வதும்தான் திருமண வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்களாகும். இது எப்போதும் உங்கள் மனத்தில் உறுதியாக நிலைநிறுத்தப்பட வேண்டும். கணவன், மனைவி, குழந்தைகள் என்று, சம்பந்தப்பட்ட அனைவரும் அதிகபட்ச அளவில் மனநிறைவுடன் இருப்பதுதான் ஒரு மகிழ்ச்சியான திருமண வாழ்க்கையாகும்.

திருமண வாழ்க்கையில் எழும் ஒருசில பிரச்சனைகளையும், அவை எவ்வாறு வெற்றிகரமாகக் கையாளப்பட்டன என்பதையும் இப்போது நாம் ஆய்வு செய்யலாம்.

திருமண வாழ்க்கையைப் பற்றிய மிகப் பொதுவான குறைபாடுகளில் ஒன்று, தம்பதியருக்கு இடையே பொதுவான ஆர்வங்களும் விருப்பங்களும் இருப்பதில்லை என்பதுதான். ஒரு கணவனும் மனைவியும் ஒரே மாதிரியான விஷயங்கள்மீது ஆர்வத்தை வளர்த்துக் கொள்வது சில சமயங்களில் கடினமானதாக இருக்கும் என்பதை மறுப்பதற்கில்லை. அந்தக் கணவன் தினமும் காலையில் 8:10 மணிக்குக் கிளம்பும் ரயிலில் வேலைக்குப் போய்விட்டு, மாலை 6:57 மணி ரயிலில் வீட்டிற்குத் திரும்பி வருகிறார். அவரது நாள் முழுவதும் வியாபார நடவடிக்கைகளால் நிரம்பியுள்ளது, ஆனால் இவற்றை அவர் தனது மனைவியிடம் ஒருபோதும் விளக்குவதில்லை. ஏனெனில், தன் மனைவிக்கு இவற்றில் விருப்பமில்லை என்பதை அவர் தெரிந்து கொண்டிருக்கிறார் அல்லது தன் மனைவியிடம் இது பற்றிப் பேச முடியாத அளவுக்கு அந்தக் கணவன் களைத்துப் போயிருக்கிறார். மறுபுறம், அவரது மனைவியின் நாள் முழுவதும் நகர மன்றம் அல்லது சங்கங்களில் நடைபெற்றச் சொற்பொழிவுகளால் நிரம்பி இருந்திருக்கலாம். ஆனால் இச்சொற்பொழிவுகள் குறித்த விபரங்களை அவர் தன் கணவனிடம் கூறி அவருக்கு மகிழ்வூட்ட முயற்சிக்கும்போது, அவரது கணவனுக்கு அது சலிப்பூட்டுகிறது, அவரது கவனம் வேறு பக்கமாகத் திரும்புகிறது. இதன் விளைவாக, இவர்கள் இருவரும் உண்மையில் கருத்துக்களைப் பரிமாறிக் கொள்வதே இல்லை. அவர்களுடைய விருப்பங்கள் மேலும் மேலும் விலகிக் கொண்டே

போகின்றன.

சில வருடங்களுக்கு முன்பு, எங்கள் தேவாலயத்தின் உறுப்பினர் ஒருவர், தங்கள் இருவரில் யார் தொலைக்காட்சி பார்க்கப் போகிறார்கள் என்பது குறித்துத் தானும் தனது மனைவியும் விவாதிக்கத் துவங்கியிருந்ததாகக் கூறியபோது, முரண்பட்ட ஆர்வங்களுக்கான ஒரு சுவாரியசிமான எடுத்துக்காட்டை நான் பார்த்தேன். தொலைக்காட்சி புதிதாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டக் காலகட்டம் அது. பெரும்பாலான மக்களிடம் ஒரே ஒரு தொலைக்காட்சி வாங்குவதற்கு மட்டுமே வசதி இருந்த காலகட்டம் அது. எனவே ஒவ்வோர் இரவிலும் அவர்கள் இருவரும் தங்கள் வரவேற்பறையில் அமர்ந்து கொண்டு, தொலைக்காட்சியில் வரும் சண்டைகளையும் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிகளையும் மேற்கத்திய இசை மற்றும் படங்களையும் தான் பார்க்க விரும்புவதாக அந்தக் கணவனும், தான் கலாச்சாரரீதியான நிகழ்ச்சிகளைப் பார்க்க விரும்புவதாக அந்த மனைவியும் விவாதிக்கத் துவங்கினர். ஒருவர் பேச்சில் மற்றவர் குறுக்கிட்டனர், ஒருவருக்கொருவர் இழிவான விஷயங்களைக் கூறிக் கொண்டனர். அவர்களது திருமணம் விவாகரத்துவரை வரவில்லை என்றாலும்கூட, அவர்களுக்கு இடையே இருந்த உறவு சுமூகமானதாக இருக்கவில்லை.

இப்பிரச்சனை மிகவும் அற்பமான ஒன்றாக ஒரு பாதிரியாருக்குத் தோன்றக்கூடும். ஆனால் மேலோட்டமாக அற்பமாகத் தோன்றும் விஷயம், ஓர் ஆழ்மனப் பிரச்சனைக்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம் அல்லது ஒரு பெரிய பிளவு ஏற்படுவதற்கான முன்னறிவிப்பாக இருக்கலாம். தன் மனைவியின் முட்டாள்தனமான ஆர்வங்களை அக்கணவனால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. தன் கணவனின் கிறுக்குத்தனமான ஆர்வங்களை அந்த மனைவியால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. இது சில நாட்கள் இப்படியே தொடர்ந்தது. இறுதியில், தங்கள் சூழ்நிலை குறித்துத் தாங்கள் ஏதேனும் செய்தாக வேண்டும் என்று அவர்கள் இருவரும் தீர்மானித்தனர். நான் அவர்களுடன் சிறிது நேரம் பேசிய பிறகு, ஒரு சிறு உத்தியை அவர்களுக்கு வகுத்துக் கொடுத்தேன். ". . .மரியாதையோடு ஒருவருக்கொருவர் முன்னுரிமை கொடுங்கள்," என்ற பைபிள் கொள்கையின் அடிப்படையில், அக்கணவனுடன் தனியாக நான் ஓர் ஒப்பந்தம் செய்தேன், பிறகு அவரது மனைவியுடன் தனியாக ஓர் ஒப்பந்தம் செய்தேன்.

"இதன் பொருள் என்னவென்றால், நீங்கள் இருவரும் பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவர் அடுத்தவருக்கு முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும். அதாவது, அடுத்தவரது விருப்பத்திற்கு முன்னுரிமை கொடுத்து, அதை அவர் ஏற்றுக் கொள்வதற்கு நீங்கள் வலியுறுத்த வேண்டும். இந்த

பைபிள் கொள்கையை நீங்கள் உங்கள் தொலைக்காட்சிப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்குச் செயல்படுத்த வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன்," என்று நான் அவர்களிடம் கூறினேன். பிறகு நான் அந்தக் கணவனிடம் தனியாக, "இன்றிரவு நீங்கள் உங்கள் வீட்டிற்குச் சென்ற பிறகு, உங்கள் மனைவிக்கு விருப்பமான கலாச்சார நிகழ்ச்சிகளை நீங்கள் இருவரும் சேர்ந்து காண வேண்டும் என்று அவரிடம் வலியுறுத்துங்கள். அந்த நிகழ்ச்சியிலிருந்து ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தை உங்களால் பெற முடிகிறதா என்று பாருங்கள்," என்று கூறினேன். அதே நாளில், சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, தனியாக அவரது மனைவியிடம், "இன்றிரவு நீங்கள் உங்கள் வீட்டிற்குச் சென்ற பிறகு, உங்கள் கணவருக்கு விருப்பமான விளையாட்டு நிகழ்ச்சியை நீங்கள் இருவரும் சேர்ந்து காண வேண்டும் என்று அவரிடம் வலியுறுத்துங்கள். அந்த நிகழ்ச்சியை உங்களால் அனுபவிக்க முடிகிறதா இல்லையா என்று பாருங்கள்," என்று கூறினேன்.

முதலில் இது மகிழ்ச்சியற்றத் திருப்பத்தை சந்தித்தது. அன்றிரவு அப்பெண்மணி, தொலைக்காட்சியில் விளையாட்டு நிகழ்ச்சிக்கான அலைவரிசையைத் தேர்ந்தெடுத்தபோது, "விளையாட்டு நிகழ்ச்சியைப் போடாதே! இன்றிரவு பில்ஹார்மோனிக் இசை நிகழ்ச்சியை நீ பார்க்க வேண்டும் என்று நான் வலியுறுத்துகிறேன்," என்று அவரது கணவர் கூறினார்.

"முடியாது, உங்களுக்குப் பிடிக்கிறதோ இல்லையோ, நாம் இன்று விளையாட்டு நிகழ்ச்சியைத்தான் பார்க்கப் போகிறோம்," என்று அந்த மனைவி கூறினார்.

எனவே, அந்த முதல்நாள் இரவில், ". . . மரியாதையோடு ஒருவருக்கொருவர் முன்னுரிமை கொடுங்கள்" என்ற பைபிள் வாசகத்தின் அடிப்படையில் அவர்கள் இருவரும் ஒரு பெரும் வாக்குவாதத்தில் ஈடுபட்டனர்.

பின்னர், குறைகூறுவதற்காக அவர்கள் மீண்டும் என் அலுவலகத்திற்கு வந்தபோது, அன்றிரவு தங்கள் வீட்டில் நடந்தேறிய நாடகத்தில் இருந்த நகைச்சுவையை அவர்களால் பார்க்க முடிந்தது. அதன் பிறகு, அவர்களது பிரச்சனை தொடர்பான அதிகத் தீவிரமான கேள்விகள் குறித்து நாங்கள் பேசத் துவங்கினோம். உண்மையில், அவர்கள் இருவருக்கும் இடையே பொதுவான ஆர்வங்கள் இல்லாததுதான் அவர்களுடைய பிரச்சனையாக இருந்தது. அவர்கள் தங்கள் போக்கில் தங்களுக்காக வாழ்ந்து கொண்டிருந்தனர். தொலைக்காட்சியை இழுத்து மூடிவிட்டு, தாங்கள் இருவரும் சேர்ந்து ஈடுபடக்கூடிய வெளிப்புற நடவடிக்கைகளை அவர்கள் கண்டுபிடிக்க

வேண்டியிருந்தது.

அதிலிருந்து, அத்தம்பதியர் இருவரும் சமுதாயப் பணிகளிலும் தேவாலயத்தின் நடவடிக்கைகளிலும் மிகவும் மும்முரமாக ஈடுபட்டனர். தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கு அவர்களுக்கு நேரமே இருக்கவில்லை. பரஸ்பர விருப்பங்களைக் கண்டுபிடிப்பது எனும் இலக்கை அவர்கள் இருவருமாகச் சேர்ந்து சாதித்தனர். எனக்குத் தெரிந்த மிகவும் மகிழ்ச்சியான தம்பதிகளில் அவர்களும் ஒருவராக ஆயினர்.

பொது ஆர்வங்கள் பற்றிய விஷயம், இன்னொரு மதத்தைச் சேர்ந்த ஒருவருடன் திருமணம் செய்து கொள்ளும்போது என்னவாகும் என்ற கேள்வியை எழுப்புகிறது. கத்தோலிக்க மதத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர் புராட்டஸ்டன்ட் மதத்தைச் சேர்ந்த ஒருவரைத் திருமணம் செய்து கொள்ளலாமா, ஒரு கிறித்தவர் ஒரு யூதரை மணமுடிக்கலாமா போன்ற பிரச்சனை தொடர்பான நூற்றுக்கணக்கான கேள்விகள் என்னிடம் வந்துள்ளன. மேற்கூறப்பட்டக் கேள்வியைப் போன்ற ஒருசில கேள்விகள் அவர்களது குடும்பங்களைக் கொதித்தெழச் செய்கின்றன.

மக்கள் உண்மையிலேயே நேர்மறைச் சிந்தனையைக் கடைபிடித்தல், வேறு மதத்தைச் சேர்ந்தவர்களைத் திருமணம் செய்து கொண்டும் வெற்றிகரமாக வாழ முடியும். ஆனால், இருவரும் பரஸ்பரம் அடுத்தவருடைய மதத்தை முழுமையாக மதிக்க வேண்டிது அவசியம். அதோடு, திருமணம் தொடர்பரை அனைத்துக் காரணிகளிலும் ஒரு சமநிலை இருக்க வேண்டியதும் அவசியம், ஆனாலும், என்னுடைய நீண்டகால அனுபவத்தை வைத்துப் பார்க்கும்போது, மக்கள் தங்களது சொந்த மதக் குழுக்களுக்கு உள்ளேயே திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று இளைஞர்களுக்கு நான் வலிமையாக வலியுறுத்துகிறேன். எடுத்துக்காட்டாக, கத்தோலிக்கர்கள் கத்தோலிக்கர்களையும் யூதர்கள் யூதர்களையும் திருமணம் செய்து கொள்ள வேண்டும். உங்களுடைய அதே பின்புலத்தைக் கொண்டுள்ள ஒருவரை உங்களது வாழ்க்கைத் துனைவராகத் தேர்ந்தெடுப்பது பல இன்னல்களைக் களைகிறது. திருமண வாழ்க்கையில் அனுசரித்துப் போக வேண்டிய விஷயங்கள் தொடர்பான பிரச்சனைகள் ஏற்கனவே ஏராளமாக இருக்கின்றன. இதில் ஒரு வேற்று மதத்தையும் சேர்த்துக் கொள்ளாமல் இருப்பது நல்லது.

அதே சமயம், ஒரு கலப்புத் திருமண வாழ்க்கையை, மற்ற எந்தவொரு திருமண வாழ்க்கையைப்போலவே, மிக உயர்ந்த அளவிலான மகிழ்ச்சி கொண்ட ஒன்றாக அமைத்துக் கொன்ன முடியும். ஆனால், அவர்களது வீடு அன்பாலும் விசுவாசத்தாலும் நிரம்பி வழிய வேண்டும். மத வேறுபாடுகளைக் கடந்து நிற்கும் அனவுக்கு, கடவுள்மீதான அன்பும்

ஒருவர்மீது ஒருவர் காட்டும் அன்பும் ஒரு வீட்டில் நிரம்பி வழியும்போது, அக்குடும்பத்தில் உள்ள ஆண்களும் பெண்களும் குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சியாகவும் அமைதியோடும் வாழ்வார்கள்.

தம்பதியருக்கிடையே அடிக்கடி முனைக்கின்ற இன்னொரு பிரச்சனை, திருமண வாழ்க்கையில் கணவனின் பாத்திரம் குறித்தப் பண்டைய கோட்பாடுதான். கணவன்தான் முதலாளி, அவன்தான் வீட்டின் எஜமானன் என்று அக்கோட்பாடு கூறுகிறது. அவன்தான் பணத்தைக் கையாள்கிறான், வீட்டுச் செலவுகளுக்குத் தன் மனைவியிடம் பணம் கொடுக்கிறான். அதோடு, காட்டில் தனியாக இருக்கும் ஒரு குழந்தைக்கு எவ்வளவு அறிவு இருக்குமோ, வியாபாரம் தொடர்பாகத் தன் மனைவிக்கு அதே அளவு அறிவுதான் இருக்கிறது என்று அவன் நினைக்கிறான்.

இதற்கு இணையான, காலத்திற்கு ஒவ்வாத இன்னொன்றும் இருக்கிறது: பல பெண்கள், பிரக்ஞையோடோ அல்லது பிரக்ஞையின்றியோ, ஒரு கணவனின் வடிவில் இருக்கும் ஒரு மாற்றுத் தந்தையால் கவனமாகக் கையாளப்பட வேண்டிய கலைப் பொருட்களாகத் தங்களைக் கருதுகின்றனர். பக்குவமற்ற, சிறுபிள்ளைத்தனமான, வளர்ச்சி அடைந்திராத இந்த மனநிலை, மனைவி என்ற முறையில், தான் மகிழ்ச்சிப்படுத்தப்பட வேண்டியது தனது உரிமை என்று பெண்களை நினைக்க வைக்கிறது. தனக்கு மகிழ்ச்சியை வழங்குவதுதான் திருமணத்தின் குறிக்கோள் என்பது அவளது எண்ணமாக இருக்கிறது. அதாவது, தனக்கு விருப்பமான அனைத்தும், தனது கணவனின் வடிவில் இருக்கும் தந்தையிடமிருந்து தனக்குக் கிடைக்கும் என்று அவள் நினைக்கிறாள்.

ஆனால் அக்கணவனோ, அவளது தந்தை கதாபாத்திரத்தை ஏற்று நடிக்க மறுக்கிறான். பக்குவம் கொண்ட ஒருத்தியாக நினைத்துத் தன் வாழ்க்கைத் துணைவியாகத் தான் ஏற்றுக் கொண்ட பெண்ணிடமிருந்து ஓர் உண்மையான பங்களிப்பைத் தான் எதிர்பார்ப்பதை அவன் அவளிடம் சுட்டிக்காட்டுகிறான். அப்போது அவள் தனது பக்குவமின்மைக்கு ஏற்ப உணர்ச்சிரீதியாக நடந்து கொள்ளிக்கூடும். பிறகு அத்திருமண வாழ்க்கை சிதைவுறத் துவங்குகிறது.

எனவே, ஒரு வெற்றிகரமான திருமண வாழ்க்கையை உருவாக்குவதில் ஒரு தம்பதியர் மேற்கொள்ள வேண்டிய மிக முக்கியமான நடவடிக்கைகளில் ஒன்று, பக்குவமான தனிநபர்களாக உருவாவதுதான். வாழ்க்கை தமக்குக் கொடுக்கின்ற மிகக் கடினமான வேலை இதுவாகத்தான் இருக்கும். ‘அமெரிக்கன் ஃபவுன்டேஷன் ஆஃப் ரிலிஜன் அன்ட் சைக்கயாட்ரி’ மையத்தின் தலைவரான டாக்டர்

ஸ்மைலீ பிளான்டன், தனது உதவியாளரும் உளவியலாளருமான டாக்டர் இர்வின் ஸ்மால்ஹைசருடன் சேர்ந்து ‘ஒரு பக்குவ மதிப்பீட்டை’ உருவாக்கியுள்ளார். உங்கள் திருமண வாழ்வில் நீங்கள் இன்னும் அதிகப் பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டுமா அல்லது பொதுவாக உங்கள் வாழ்விலும் நீங்கள் அதிகப் பக்குவம் கொண்டவராக ஆக வேண்டுமா என்பதற்கான விபரங்களை இந்த சோதனை உங்களுக்குக் கொடுக்கும்.

பக்குவ மதிப்பீடு

		ஆமாம்	இல்லை
1.	நீங்கள் கோபப்படுகிறீர்களா? காலால் தரையை ஓங்கி மிதிக்கிறீர்களா? பொருட்களை எறியவோ அல்லது காலால் உதைக்கவோ செய்கிறீர்களா?	☐	☐
2.	நீங்கள் உங்கள்மீது காட்டும் அக்கறையைபோல, அடுத்தவர்மீதும் எப்போதும் சம அளவு அக்கறை காட்டுகிறீர்களா?	☐	☐
3.	மற்றவர்களின் முன்னிலையில் நீங்கள் உங்கள் மனைவியையோ அல்லது கணவனையோ விமர்சிக்கிறீர்களா?	☐	☐
4.	எல்லாம் உங்கள் விருப்பப்படிதான் நடக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் வலியுறுத்துகிறீர்களா? அப்படி நடக்காமல் போகும்போது கோபப்படுகிறீர்களா?	☐	☐
5.	நீங்கள் எப்போதும் கவலைப்படும் ஒருவராக இருக்கிறீர்களா?	☐	☐
6.	நீங்கள் கடவுள்மீது நம்பிக்கை வைத்துவிட்டு, பிறகு உங்களால் முடிந்த அளவுக்குச் சிறப்பாகச் செயல்படுகிறீர்களா?	☐	☐
7.	வாழ்வில் மேடு பள்ளங்களையும் தவிர்க்க முடியாத விஷயங்களையும் அமைதியான மனத்துடன் ஏற்றுக் கொள்கிறீர்களா?	☐	☐
8.	உங்கள் பிரச்சனைகளை உங்களால் எதிர்கொண்டு தீர்க்க முடியும் என்ற ஒரு நேர்மறையான, உறுதியான நம்பிக்கை உங்களுக்கு இருக்கிறதா?	☐	☐

1வது, 3வது, 4வது, மற்றும் 5வது கேள்விகளுக்கு உங்கள் விடை 'ஆமாம்' என்பதாக இருந்தால், நீங்கள் பக்குவமின்றி இருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.

2வது, 6வது, 7வது, மற்றும் 8வது கேள்விகளுக்கு உங்கள் விடை 'ஆமாம்' என்பதாக இருந்தால், ஒரு பக்குவப்பட் ஆளுமைக்கான ஓர் அடையாளம் அது.

இந்த சோதனையின் விளைவுகளை உங்களது வழிகாட்டியாக எடுத்துக் கொண்டால், நீங்கள் உங்களது உணர்ச்சிரீதியான பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியுள்ளதா இல்லையா என்பதை உங்களால் தீர்மானிக்க முடியும். சினிமாத்தனமான காதல் யோசனைகள் திருமண வாழ்க்கைக்குப் பெரும் சேதத்தை விளைவித்துள்ளன.

அன்றொரு நாள், ஓர் இளம் மனைவி, தன் திருமண வாழ்வில் எந்தக் குதூகலமோ அல்லது சாகசமோ இல்லை என்று குறைகூறிக் கொண்டு என் அலுவலகத்திற்கு வந்தார். அவருக்குத் திருமணமாகி ஒன்பது மாதங்கள் ஆகியிருந்தன. தனது கணவனின் தீண்டல் அவரது இதயத்தைப் படபடக்கச் செய்வதை இப்போது நிறுத்திவிட்டிருந்தது. ஆனால், தனக்கு சினிமாத்தனமான காதல் உணர்வையும் உற்சாகத்தையும் கொடுத்த மற்றுமோர் இளைஞரை அவர் கண்டுபிடித்திருந்தார். தனது கணவனை விவாகரத்து செய்துவிட்டு, திருமண உறவால் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சியை அந்த இளைஞரிடம் கண்டுபிடிப்பது குறித்து அவர் என் ஆலோசனையைக் கேட்டார். "காதலின் கிளர்ச்சியைத் தான் மீண்டும் கைவசப்படுத்த விரும்பியதாக" அவர்

"இந்தப் புதிய உற்சாகமும் உங்களது பழைய உற்சாகத்தைப் போலவே வெறும் ஒன்பது மாதங்கள் மட்டுமே நீடித்தால், பிறகு என்ன செய்வீர்கள்? உண்மையில், அடுத்தது வெறும் ஐந்து "மாதங்கள் மட்டுமே நீடிக்கக்கூடும். ஏனெனில், இந்தக் கிளர்ச்சியெல்லாம் காலப்போக்கில் மறைந்துவிடும். உங்களுக்கு நாற்பது வயதாகும்போது, உங்கள் கையில் அகப்படாமல் தப்பி ஓடிக் கொண்டிருக்கின்ற 'கவர்ச்சியை'த் தேடிக் கொண்டு அலைகின்ற ஒருவராக மட்டுமே நீங்கள் இருப்பீர்கள். நீங்கள் தேடிக் கொண்டிருக்கின்ற இந்த சாகச உணர்வு, உங்கள் வளர்ச்சியின் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலைக்குச் சொந்தமான் தனிச்சிறப்பான ஏதோ ஒன்று. ஆனால் அந்த சாகச உணர்வு எப்போதும் மிகத் தீவிரமாக நிலைத்து நிற்கும் என்று எதிர்பார்ப்பது வெறும் சினிமாத்தனமான பிதற்றல்."

சிற்றின்பக் கிளர்ச்சி என்பது ஒரு வெற்றிகரமான மற்றும் மகிழ்ச்சியான திருமண வாழ்வின் ஒரே ஓர் அம்சம் என்ற உண்மை இந்த

இளம்பெண்ணுக்கு ஒருபோதும் எடுத்துரைக்கப்பட்டு இருக்கவில்லை. முதலில் ஒரு மருத்துவராகவும், பிறகு ஒரு பாதிரியராகவும் ஆன, எப்போதும் ஓர் அறிவார்ந்த மனிதராக விளங்கிய எனது தந்தை, காதல் கிளர்ச்சி என்பது மனித இனத்தைத் தழைத்திருக்கச் செய்வதென்ற ஓர் எளிய குறிக்கோளுக்காக இயற்கை ஏற்படுத்துகின்ற உடல்ரீதியான ஒரு தந்திரமே அன்றி வேறு எதுவுமில்லை என்று கூறுவது வழக்கம்.

சிற்றின்பக் கிளர்ச்சி குறையத் துவங்கியவுடன் தங்களுக்கு இடையேயான அன்பு குறைந்து கொண்டிருப்பதாகப் பல இளம் தம்பதியர் நினைக்கின்றனர். சிற்றின் மகிழ்ச்சியைத் தவிர வேறு எதன் அடிப்படையிலும் அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் தங்களை அனுசரித்துக் கெ%ண்டிருக்கவில்லை. அவர்களது பக்குவமின்மையின் காரணமாக, திருமணத்தின் பிற அம்சங்கள்மீது கவனம் செலுத்த அவர்கள் விரும்புவதில்லை. சிற்றின்பம் முக்கியம் என்றாலும்கூட, நிச்சயமாக எந்த விதத்திலும் அது மட்டுமே திருமண வாழ்வின் ஒட்டுமொத்த அம்சம் அல்ல.

நானூறு மகிழ்ச்சியான தம்பதியர்கலைப் பேட்டி கண்டு வெளியிடப்பட்ட ஒரு கணிப்பின் முடிவுகளை ஒரு செய்தித்தாளில் நான் படித்தேன். தம்பதியர் இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் முழுமையாகத் தங்களை அனுசரித்துக் கொள்வதற்கு சராசரியாக ஆறு வருடங்கள் தேவை என்று இந்தக் கணிப்பு சுட்டிக்காட்டியது. இது வெறும் சராசரி நேரம்தான் என்பதை கவனியுங்கள். பலருக்கு இன்னும் நீண்ட காலம் ஆகியிருக்கும். எனவே, ஓர் இனம் தம்பதியர் ஒருசில மாதங்களோ அல்லது ஒருசில வருடங்களோ மட்டும் திருமண வாழ்க்கையை முயற்சித்துப் பார்த்துவிட்டு, உற்சாக உணர்வு சற்றுக் குறைவதைக் காணும்போது, அவர்கள் ஊக்கமிழந்துவிடக் கூடாது. திருமண வாழ்வில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொள்வதற்கு நேரமும் பொறுமையும் தேவை. முதலில் ஏற்படும் காதல் வேகம் குறைந்தவுடனேயே, இன்னொரு துணைவரைத் தேடுவதற்கான நேரம் வந்துவிட்டது என்று நினைப்பது ஒரு பெரும் தவறு மட்டுமல்ல, அபத்தமானதும்கூட.

சிற்றின்ப உணர்வு திருமணமான முதல் ஒருசில மாதங்களுக்கு மட்டுமே இருக்க வேண்டும் என்று நான் சுட்டிக்காட்ட விரும்பவில்லை. ஒரு பக்குவமான திருமண வாழ்க்கைக்குப் புணர்ச்சிரீதியான இணக்கம் மிகவும் தேவை. பெரும்பான்மையான வெற்றிகரமான திருமணங்களில், சிற்றின்ப ஆர்வமும் திறனும் வயதான பிறகும் நீடிக்கின்றன. புணர்ச்சிரீதியான இணக்கமின்மை நிச்சயமாக ஆழமான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்துகின்றன. பல கடிதங்கள் அதைச்

சுட்டிக்காட்டுகின்றன:

காம உணர்வைப் பற்றி நீங்கள் பல அறிவார்ந்த விஷயங்களைக் கூறியிருக்கிறீர்கள். எனவே, ஒரு தீவிரமான பிரச்சனையைத் தீர்க்க நான் உங்கள் உதவியை நாடுகிறேன்.

புணர்ச்சியைத் தவிர, என் மனைவியுடன் ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் நான் ஒரு கச்சிதமான நல்ல உறவைக் கொண்டிருக்கிறேன். அவ்விஷயத்தில் அவளுக்கு என்னில் மூன்றில் ஒரு பகுதி தேவையே இருக்கிறது. இந்த வேறுபாடு குறித்து நான் என்ன செய்ய வேண்டும்? இன்னொரு பெண்ணிடம் என் தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள நான் விரும்பவில்லை. ஆனால் நான் உண்மையிலேயே நேசிக்கும் என் மனைவி என்னைத் திருப்திப்படுத்துவதில்லை.

*

என் மனைவி ஒரு கனவுக் கன்னி. அவள் மிகவும் வசீகரமானவள். நண்பர்களை, குறிப்பாகக் குழந்தைகளை ஈர்க்கின்ற ஓர் ஆளுமையைக் கொண்டவள் அவள். குழந்தைகள் அவளை மிகவும் நேசிக்கின்றனர். ஒரு குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பது அவளது கனவு. நான் அவளை மிகவும் நேசிக்கிறேன். இவ்வுலகில் எனக்கு எல்லாமே அவள்தான். என் பிரச்சனை என்னவென்றால், எனக்குத் திருமணமாகி இரண்டு வருடங்கள் ஆகியுள்ளன, ஆனால் என் மனைவியுடன் என்னால் புணர்ச்சி கொள்ள முடியவில்லை.

நான் பல மருத்துவர்களைப் பார்த்து ஆலோசனை பெற்றிருக்கிறேன். உடல்ரீதியாக என்னிடம் எந்தப் பிரச்சனையும் இல்லை என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர். ஆனால் இறுதியில் ஒரு மருத்துவர், உணர்ச்சிகளும் நரம்புகளும் ஆழ்மனமும் சேர்ந்து, வெற்றி பெறுவதற்கான எனது முயற்சிகளைத் தடுத்துக் கொண்டிருந்ததாக என்னிடம் கூறினார்.

ஒரு கணவன் என்ற முறையிலும் ஓர் ஆண் என்ற முறையிலும் ஒரு மகிழ்ச்சியான வீட்டையும் திருமண வாழ்க்கையையும் உருவாக்குவதற்கு என்னால் முழுமையாகப் பங்களிக்க முடியாத நிலையில் தன் எஞ்சிய வாழ்நாளை என்னுடன் சேர்ந்து கழிக்குமாறு என் மனைவியிடம் கேட்பதற்கு எனக்கு உரிமை இருக்கிறது என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களா?

*

எனக்கும் என் கணவருக்கும் திருமணமாகி ஒரு வருடமும் ஒரு மாதமும் ஆகின்றது. எங்களுடைய தாம்பத்திய உறவை நான் ஒருபோதும் மகிழ்ச்சியாக அனுபவித்ததே இல்லை. புணர்ச்சியில் எனக்கு எந்தவிதமான மகிழ்ச்சியும் கிடைப்பதில்லை. அவரை முத்தமிடக்கூட எனக்கு பயமாக இருக்கிறது. அது புணர்ச்சியில் கொண்டு போய் விட்டுவிடுமோ என்பதுதான் அதற்குக் காரணம். நான் உண்மையிலேயே ஒருபோதும் புணர்ச்சியை விரும்பியதில்லை. அது இல்லாமலேயே என்னுடைய வாழ்க்கை கச்சிதமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கும். இதை நான் என் கணவரிடம் விளக்கியுள்ளேன். அது அவருக்கு வெறுப்பை ஏற்படுத்துகிறது. அவரது வெறுப்பு இயல்பானதுதான் என்பதை நான் அறிவேன். நான் என் கணவரை விவாகரத்து செய்துவிட்டு, அவர் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு இன்னொரு வாய்ப்புக் கொடுக்க வேண்டுமா அல்லது நாங்கள் இப்படியே வாழ்க்கை நடத்த வேண்டுமா?

*

என் மகளுக்குக் கடந்த ஜூலை மாதம் திருமணம் நடைபெற்றது. திருமணத்தின் உடல்ரீதியான அம்சத்திற்குப் போதுமான அளவு நான் அவளைத் தயார்படுத்த முயற்சித்தேன். அவள் ஓரளவுக்குப் பக்குவமாகவும் தயாராகவும் இருந்ததாக நான் உணர்ந்தேன். அவளுக்கு இப்போது சில அனுசரிப்புப் பிரச்சனைகள் இருப்பதுபோலத் தோன்றுகிறது. தான் 'காம உணர்ச்சியற்றவளாக' இருக்கக்கூடுமோ என்று அவள் சந்தேகிக்கிறாள். நாம் அளவுக்கதிகமாகப் படித்து, முற்றிலுமாகக் குழம்பிப் போகிறோமோ என்று சில சமயங்களில் நான் வியக்கிறேன். அவளுக்கு உதவும் விதத்தில் உங்களால் ஏதேனும் ஆலோசனை கூற முடியுமா?

*

எனக்குத் திருமணமாகிப் பதினெட்டு வருடங்கள் ஆகின்றன. எனக்கு ஓர் அற்புதமான கணவரும் நான்கு குழந்தைகளும் உள்ளனர். ஆனால், டாக்டர் பீல், புணர்ச்சியில் ஆர்வமற்ற ஒரு மனப்போக்குதான் என்னிடம் இன்னும் இருக்கிறது. நான் சிறுமியாக இருந்தபோது, அது ஒரு கீழ்த்தரமான செயல் என்ற கண்ணோட்டம் எனக்குக் கொடுக்கப்பட்டிருந்தது அதற்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். கடவுள் அதை அப்படித்தான்

பார்க்கிறாரா? கருத்தரிப்பதற்கும் குழந்தைகளை இவ்வுலகிற்குள் கொண்டு வருவதற்கும் மட்டுமே உள்ள ஒன்றா அது?

'கீழ்த்தரமானதா?' என்ற கேள்வி அடிக்கடி எழுப்பப்படுகிறது. நன்னெறி சார்ந்த நமது பின்புலங்கள், சிற்றின்பம் குறித்த நமது மனப்போக்கின்மீது அழியாத ஒரு தழும்பை விட்டுச் சென்றுள்ளன. முழுமையான, இயற்கையான சிற்றின்ப மகிழ்ச்சி இயல்பானது, சரியானது என்று உறுதியாகக் கூறுவது முக்கியம் என்று நான் நினைக்கிறேன். இல்லையென்றால், கடவுள் இப்போது மக்களை எப்படிப் படைத்திருக்கிறாரோ, அப்படி அவர்களை அவர் படைத்திருக்க மாட்டார். அன்பு உடல்ரீதியானது மட்டுமல்ல, ஆன்மீகரீதியானதும்கூட. எனவே, ஓர் ஆன்மீகத் திருமண வாழ்க்கைக்குள் மகிழ்ச்சியாகவும் முழுமையாகவும் கூடிப் புணர்வது ஒருபோதும் ஒரு கீழ்த்தரமான செயலாகாது.

புணர்ச்சி என்பது திருமணத்தின் மூலமாக ஆன்மீகரீதியாக ஒன்றிணைந்துள்ள இரு நபர்களுக்கு இடையேயான அன்பின் ஒரு புனிதமான வெளிப்பாடு. "இருவரும் ஒரே சதையாக இருப்பார்கள்," என்று பைபிள் கூறுகிறது. புணர்ச்சி உடல்ரீதியான ஒன்றாக இருக்கும் அதே நேரத்தில், அன்பிலுள்ள மிக உயர்வான, மிகத் தூய்மையான உணர்ச்சிகளின் ஓர் அடிப்படை வெளிப்பாடாகவும் இருக்கிறது.

இருந்தாலும், அன்பின் உடல்ரீதியான அம்சங்களைப் பற்றி நாம் பேசி வந்துள்ள போதிலும், திருமண வாழ்க்கையின் ஆன்மீகப் பக்கத்தையும் நாம் தொடர்ச்சியாக கவனத்திற்குள் கொண்டு வந்திருக்கிறோம் என்பதைக் கவனியுங்கள். ஆன்மீக அம்சத்தில்தான் திருமண வாழ்வின் உண்மையான வலிமை அடங்கியுள்ளது. நேர்மறைச் சிந்தனை மிகவும் முக்கியமானதாக ஆகின்ற பகுதிகளில் ஒன்றாக இது விளங்குகிறது. திருமணப்

பிரச்சனைகளாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது வேறு எந்தப் பிரச்சனையாக இருந்தாலும் சரி, முறையான உளரீதியான மனப்போக்குகள் மற்றும் ஆன்மீகரீதியான மனப்போக்குகள் மூலமாக நமது சிரமங்களிலிருந்து நம்மால் மீள முடியும் என்று நேர்மறைச் சிந்தனை கூறுகிறது.

நேர்மறைச் சிந்தனையின் மிகவும் ஆற்றல் வாய்ந்த அம்சங்களில் ஒன்று நேர்மறைப் பிரார்த்தனை. "சேர்ந்து பிரார்த்தனை செய்கின்ற ஒரு குடும்டம் எப்போதும் ஒன்றாகச் சேர்ந்தே இருக்கும்," என்ற வாசகத்தில் நான் முழுமையான நம்பிக்கை கொண்டிருக்கிறேன்.

ஓர் இளம் தம்பதியர் தங்கள் கதையை என்னிடம் கூறினர். அவர்களுக்குத் திருமணமாவதற்கு முன்பு ஒருநாள். நியூயார்க் நகரின்

ஐந்தாவது தெருவில் அவர்கள் இருவரும் நடந்து கொண்டிருந்தபோது, திடீரென்று அந்த இளைஞர், தன்னைத் திருமணம் செய்து கொள்ளச் சம்மதமா என்று அந்த இளம்பெண்ணிடம் கேட்டார். அப்பெண்ணும், "சம்மதம்," என்று கூறினார். இந்த இருவருமே மதப்பற்றுக் கொண்டவர்களாக இருந்தனர். எனவே, தங்களது நிச்சயதார்த்த மோதிரத்தைக் கடவுளிடம் அர்ப்பணிப்பதற்கு ஒரு தேவாலயத்திற்குச் செல்ல வேண்டும் என்று அவர்களுக்குத் தோன்றியது.

புனித பாட்ரிக்ஸ் கதீட்ரல்தான் அவர்கள் இருந்த இடத்திற்கு மிக அருகில் இருந்த தேவாலயம். அவர்கள் இருவரும் கிறித்தவ சமயத்தின் புராட்டஸ்டன்ட் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்களாக இருந்தபோதிலும், அந்தக் கத்தோலிக்க தேவாலயத்திற்குள் நுழைந்து, மண்டியிட்டு, இருவருமாகச் சேர்ந்து பிரார்த்தனை செய்தனர். வரவிருந்த தங்களது திருமணம் முறைப்படி தேவாலயத்தில் நடத்தப்படுவதற்கு முன்பாக, இங்கு ஆன்மீகரீதியாகக் கடவுளுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டு இருந்ததாக அவர்கள் உணர்ந்தனர். அவர்களுடைய திருமண வாழ்க்கை மிகவும் வெற்றிகரமாக அமைந்ததில் வியப்பில்லை. அவர்கள் கொண்டிருந்தது உண்மையிலேயே ஒரு மதிப்புவாய்ந்த எண்ணம்தான்: உங்களுடைய திச்சயதார்த்தத்தைக் கடவுளுக்கு அர்ப்பணியுங்கள். எனவே, துவக்கத்திலிருந்தே அவர்களுடைய உறவு சகிப்புத்தன்மையுடன்கூடிய ஓர் ஆன்மீக அடித்தளத்தின் அடிப்படையில் அமைந்திருந்தது.

பல இளைஞர்கள் கடவுளை உண்மையில் தங்கள் திருமண மண்டபத்திலேயே விட்டுவிட்டுச் சென்றுவிடுகின்றனர். அவர்கள் அவரைத் தங்கள் வீடுகளுக்குள் எடுத்துச் செல்வதில்லை. பிரச்சனைக்கு உள்ளாகியிருந்த ஒரு பெண்மணியுடன் சமீபத்தில் நான் பேசிக் கொண்டிருந்தேன். அவரது பெயர் சாலி. அவரது திருமணம் கிட்டத்தட்ட முறியும் நிலைக்கு வந்திருந்தது. நாங்கள் உரையாடிக் கொண்டிருந்தபோது, சேர்ந்து பிரார்த்திக்கும் ஒரு குடும்பம் எப்போதும் சேர்ந்தே இருக்கும் என்ற எனது நம்பிக்கையைப் பற்றி நான் பேசினேன். "கடவுளைப் பற்றி உங்கள் குடும்பத்தில் எப்போதேனும் பேசுவீர்களா?" என்று நான் கேட்டேன்.

"ஆமாம், ஆனால் நீங்கள் கூறும் அர்த்தத்தில் அல்ல," என்று அவர் கூறினார்.

"உங்கள் கணவருடன் சேர்ந்து வாய்விட்டுப் பிரார்த்தனை செய்வதைப் பற்றி எப்போதேனும் யோசித்திருக்கிறீர்களா?" என்று நான் சாலியிடம் கேட்டேன். அதைக் கேட்ட அவர், என்னைப் பார்த்துச் சிரித்துவிட்டு, "உங்களுக்கு என் கணவரைப் பற்றித் தெரியாது!" என்று கூறினார்.

"அப்படிப்பட்ட அபிப்பிராயத்தைக் கொடுக்கின்ற பல ஆண்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன். தாங்கள் ஒருபோதும் பிரார்த்திப்பதில்லை என்று அவர்கள் கூறுகின்றனர். ஆனால் அது வெறும் நடிப்புதான் என்பதைப் பலரது விஷயங்களில் நான் கண்டுகொண்டிருக்கிறேன். இன்றிரவு உங்கள் வீட்டில் ஒரு பரிசோதனையை முயற்சித்துப் பாருங்கள். மேசையில் உணவைப் பரிமாறுவதற்கு முன்பு, கடவுளுக்கு நீங்கள் நன்றி கூற விரும்புவதாக உங்கள் கணவரிடம் கூறுங்கள். அதை ஓர் ஆன்மீகத் துவக்கமாகப் பயன்படுத்திக் கொண்டு, பிறகு மெல்ல மெல்லக் கூடுதல் பிரார்த்தனையை உங்கள் வீட்டிற்குள் கொண்டு வர முடியுமா என்று பாருங்கள்," என்று தான் கூறினேன்.

இது ஒரு பயனற்றப் பரிசோதனை என்று சாலி உணர்ந்ததை என்னால் பார்க்க முடிந்தது, ஆனாலும் அதை முயற்சித்துப் பார்க்க அவர் ஒத்துக் கொண்டார். அடுத்த முறை சாலி என்னை சந்தித்தபோது, அந்தப் பரிசோதனை சிறப்பாகப் பலனளித்ததாக என்னிடம் கூறினார். அன்று மாலையில் அவரது கணவர் வீடு திரும்பியபோது, வழக்கத்தைவிட அதிகச் சிடுசிடுப்புடனும் கோபத்துடனும் இருந்தார். செய்தித்தாளுக்குள் தன் முகத்தைப் புதைத்துக் கொண்டு பேச மறுத்தார். உணவு தயாராகிவிட்டதாக அவரது மனைவி தெரிவித்தபோது, "இவ்வளவு நேரமா?" என்று முனகுவதற்கு மட்டுமே அவர் தன் வாயைத் திறந்தார்.

அவர்கள் இருவரும் உணவு மேசையில் அமர்ந்தபோது, "இது உங்களுக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கக்கூடும், ஆனால் நான் ஒரு சிறு நன்றிப் பிரார்த்தனை செய்ய விரும்புகிறேன். இதில் உங்களுக்கு ஏதும் ஆட்சேபனை இருக்கிறதா?" என்று சாலி அவரிடம் கேட்டார்.

"உன் விருப்பம்போலச் செய். இது ஒரு சுதந்திர நாடு," என்று அவர் கோபமாகக் கூறினார்.

எனவே, சிறிதளவு தர்மசங்கடத்துடன் சாலி நன்றி கூறிப் பிரார்த்தித்தார். மறுநாள் காலை உணவின்போது அவர் மீண்டும் பிரார்த்தனை செய்தார். பல நாட்களாகத் தொடர்ந்து அவர் இவ்வாறு செய்தார். திடீரென்று ஒருநாள் மாலையில், ஒரு முரட்டுத்தனமான முறையில், சாலியின் கணவர், "சாலி, வாடை மூடு. ஒவ்வோர் உணவின்போதும் நீதான் எப்போதும் நன்றி கூறிப் பிரார்த்தனை செய்கிறாய். இந்த வீட்டிற்கு யார் தலைவன்? இனிமேல் நான்தான் நன்றி கூறப் போகிறேன்," என்று கூறினார். பிறகு அவர் தன் நினைவைப் புரட்டிப் பார்த்து, தான் சிறுவனாக இருந்தபோது தனது குடும்பத்தில் தான் கேட்டிருந்த ஒரு பழைய பிரார்த்தனையை நினைவில் கொண்டு வந்து, முதலில் சற்றுத் தடுமாறிவிட்டு, பிறகு வெற்றிகரமாக நன்றி கூறிப் பிரார்த்தனை செய்து முடித்தார்.

அவர்கள் இருவரும் பிரார்த்தனை செய்து ஒருவருக்கொருவர் கேட்டதில்லை. நாட்கள் செல்லச் செல்ல, அவர்கள் இருவரும் சேர்த்து பிரார்த்தனை செய்வது சுலபமானதாக ஆனது. இறுதியில், படுக்கச் செல்வதற்கு முன்பும் அவர்கள் பிரார்த்தித்தனர். கடந்த முறை நான் சாலியிடம் பேசியபோது, தங்கள் திருமண வாழ்க்கையில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க ஒத்துழைப்புணர்வும் பாசமும் வந்துவிட்டிருந்ததாக அவர் என்னிடம் தெரிவித்தார்.

பிரார்த்தனையை மையமாகக் கொண்ட ஒரு வீட்டைக் கொண்டிருப்பது, ஒரு மகிழ்ச்சியான திருமண வாழ்க்கைக்கான மிகச் சிறந்த உத்திகளில் ஒன்று. சுவாரசியமான பல்வேறு வழிகளில் கடவுளைத் தங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையின் மையமாக வைத்துள்ள பல தம்பதியரை நான் அறிவேன். ஒரு பெண்மணிக்குத் தன் வீட்டைப் பராமரிப்பதில் பெரும் பிரச்சனை இருந்தது. திருமணப் பிரச்சனைகளில் மோசமான வீட்டுப் பராமரிப்புப் பற்றி அடிக்கடி நான் கேள்விப்படுகிறேன். இந்த மனைவி தன் வீட்டை ஒழுங்காகப் பராமரிக்கவில்லை. அதன் விளைவாக அவரது வீடு எப்போதும் குப்பையாகவும் அலங்கோலமாகவும் இருந்தது. ஆனால் மிகவும் ஒழுங்குமுறையுடன்கூடிய, எல்லாவற்றையும் துப்புரவாக வைத்துக் கொள்வது குறித்து அதிக அக்கறை கொண்டிருந்த அவரது கணவருக்கு இது ஏமாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது.

"எங்கள் வீட்டைக் குறித்த எனது மனப்போக்கைக் கையாள்வதற்கான ஒரே வழி, என் வீட்டுப் பராமரிப்பைக் கடவுளுக்கு அர்ப்பணிப்பதுதான் என்று நான் தீர்மானித்தேன். ‘எல்லா விஷயங்களும் தூய்மையாகவும் ஒழுங்குமுறையுடனும் செய்யப்படக் கடவது,’ என்று பைபிள் கூறுகிறது. இது வீட்டுப் பராமரிப்பிற்கான எனது குறிக்கோளாக மாறியது. அதன் விளைவுகள் உண்மையிலேயே இனிமையானவையாக இருந்தன," என்று அப்பெண்மணி கூறினார்.

இந்த உத்தியை வெற்றிகரமாக முயற்சித்துப் பார்த்த இன்னொரு மனைவி, தினமும் காலையில் தன் குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் விழிப்பதற்கு முன்பே எழுந்து, தனது வீட்டை நேர்மறையான சுயபிரகடனங்களால் நிரப்புகிறார். அவர் தன் வீட்டு வரவேற்பறையின் நடுவில் நின்று கொண்டு, "இந்த வீட்டில் கடவுள் வாசம் செய்கிறார். இது அமைதியும் அன்பும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த வீடு," என்று உரத்தக் குரலில் சுயபிரகடனம் செய்கிறார். "இதன் விளைவுகள் அதிசயிக்கத்தக்கவை," என்று அவர் முழங்குகிறார். இப்படிப்பட்ட சுயபிரகடனங்கள் ஒரு யதார்த்தமாக மாறுகின்றன. எந்தவொரு வீட்டையும் ஒரு மகிழ்ச்சியான இடமாக மாற முடியும். வீட்டுப்

பராமரிப்பு என்ற சிரமமான வேலை ஓர் அர்த்தமுள்ள குறிக்கோளாக மாற்றப்பட முடியும். சம்பாதித்துக் கொடுக்கும் ஒரு கணவன், வீட்டைப் பராமரிக்கும் ஒரு மனைவி - சம்பாத்தியமும் வீட்டுப் பராமரிப்பும்தான் வாழ்வின் இரண்டு அடிப்படைச் செயல்பாடுகள். அவை அன்போடும் இணக்கத்தோடும் செய்யப்படும்போது, உண்மையான மகிழ்ச்சி நிலவுகிறது.

சலிப்பூட்டும் வீட்டு வேலைகளைப் படைப்புத்திறன்மிக்கக் குடும்ப அனுபவங்களாக மாற்றக்கூடி குறிப்பிடத்தக்கத் திறன் என் தாயாருக்கு இருந்தது. எங்கள் வீடு எப்போதும் மகிழ்ச்சியும் குதூகலமும் உற்சாகமும் நிரம்பியதாக இருந்தது என் தாயார் உண்மையிலேயே ஒரு சிறந்த வியூகவாதியாக இருந்தார். எடுத்துக்காட்டாக, சமையலறையில் பாத்திரங்கள் கழுவப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது குறித்து யாருக்குமே பிரக்ஞை இருக்காது. பாத்திரம் கழுவுவது என்ற இனிமையற்ற வேலை செய்யப்பட வேண்டியிருக்கும்போது, என் தாயார் ஏதேனும் ஒரு சுவாரசியமான விஷயம் பற்றிப் பேசத் துவங்குவார். தானியங்கிப் பாத்திரம் கழுவும் இயந்திரங்கள் அந்தக் காலத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கவில்லை. நாங்கள்தான் அத்தலைமுறையின் பாத்திரம் கழுவும் இயந்திரங்களாக இருந்தோம். நாங்கள் தானாக இயங்கவில்லை.

சாப்பிட்டு முடித்தப் பிறகு, பெரும் விவாதத்திற்கு இடமளிக்கக்கூடிய ஏதேனும் ஒரு விஷயத்தை என் தாயார் துவக்குவார். கண்ணிமைக்கும் நேரத்திற்குள் நாங்கள் அனைவரும் ஏதேனும் ஒரு பக்கத்திற்கு ஆதரவாக நிற்போம். விவாதம் ஓரளவு உச்சகட்டத்தை அடைந்தவுடன், என் தாயார் மெதுவாக ஒரு பாத்திரத்தை எடுத்து என் தந்தையிடம் கொடுப்பார். இன்னொன்றை என்னிடம் கொடுப்பார், மற்றவற்றை என் சகோதரர்களிடம் கொடுப்பார். பிறகு அவர் அங்கிருந்து எழுந்து, தன் கையில் சில பாத்திரங்களை எடுத்துக் கொண்டு சமையலறைக்குள் செல்வார். இதற்கிடையே எங்கள் விவாதம் இன்னும் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும். என்ன நிகழ்ந்து கொண்டிருந்தது என்று எங்களுக்குத் தெரிய வரும் முன்பாகவே, நாங்கள் அனைவரும் எங்கள் தாயாரோடு சேர்ந்து கொண்டு பாத்திரங்களைக் கழுவிக் கொண்டும் துடைத்து வைத்துக் கொண்டும் முழு வீச்சில் விவாதித்துக் கொண்டும் இருப்போம். எல்லோரும் சேர்ந்து மகிழ்ச்சியாகக் கழிக்கும் ஒரு நேரமாக அது அமைந்திருக்கும்.

வெற்றிகரமான திருமண வாழ்க்கை பற்றிய எந்தவோர் அத்தியாயத்திலும், உங்கள் வ1ழ்க்கைத் துணையைத் தேர்ந்தெடுப்பது பற்றிய விவாதங்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. ஒருவர் தன் வாழ்வில்

மேற்கொள்ள வேண்டிய தனிப்பெரும் முக்கியமான தீர்மானங்களில் ஒன்று இது. சில சமயங்களில் அத்தீர்மானம் தவறாகப் போகும். அதன் விளைவாக, வாழ்நாள் முழுவதும் துயரமிக்கதாக இருக்கும். எனவே, நிச்சயதார்த்தத்திற்கும் திருமணத்திற்கும் இடையே ஒரு நீண்ட இடைவேளை இருக்க வேண்டும் என்பதில் நான் உறுதியான நம்பிக்கை கொண்டிருக்கிறேன். ஒரு தம்பதியர் பரஸ்பரம் ஒருவரைப் பற்றி மற்றொருவர் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் ஏராளமானவை இருக்கின்றன. அவர்களால் உண்மையிலேயே ஒருவரோடு ஒருவர் கருத்துப் பரிமாறிக் கொள்ள முடியுமா? அவர்கள் இருவருக்கும் ஒரே விஷயங்களில் ஆர்வம் இருக்கிறதா? அவர்களுடைய குடும்பப் பின்புலங்கள் ஒத்திருக்கின்றனவா?

எனது அருமை நண்பரும், மிகப் பிரபலமான ஒருவருமான திரு. டாம், தன் மகன் ஜிம், தான் ஒரு பெண்ணைக் காதலிக்கின்ற செய்தியுடன் வீட்டிற்கு வந்ததாக என்னிடம் கூறினார். ஓர் ‘அருமையான’ பெண்மீது அவன் தலைகால் புரியாமல் காதல் வயப்பட்டிருந்தன். கல்லூரிப் படிப்பு முடிந்து பட்டம் பெற்றவுடனேயே அவன் அவளைத் திருமணம் செய்து கொள்ளவிருந்தான். அவனது குடும்பத்தார் அந்த இளம்பெண்ணைச் சந்தித்தனர். அவள் அவனுக்குச் சரியானவள் அல்ல என்பதை உடனடியாக அவர்கள் உணர்ந்தனர். ஆனால் தன் மகனின் விருப்பத்திற்கு மறுப்புத் தெரிவிப்பது ஆற்றல் விரயம் என்பதையும் அவர்கள் அறிந்தனர்.

அப்பெண்ணின் உண்மையான இயல்பைத் தன் மகன் தானாகவே கண்டுபிடித்துக் கொள்ளட்டும் என்று கருதிய எனது நண்பர் அறிவுபூர்வமாகச் செயல்பட்டார். எனவே, தங்களுக்குக் கிடைத்த முதல் வாய்ப்பில் அவரும் அவரது மனைவியும், ஒரு வாரம் தங்கள் வீட்டில் வந்து தங்களுடன் கழிக்குமாறு அப்பெண்ணுக்கு அழைப்பு விடுத்தனர். அவள் அவர்களது வீட்டிற்கு வந்த ஓரிரு நாட்களுக்கு உள்ளாகவே அவள் அங்கு பொருந்தவில்லை என்பது தெளிவாகியது. அவள் சற்று சோம்பேறியாக இருந்தாள். காலையில் மற்றவர்கள் எழுந்த பிறகும் அவள் எழுந்திருக்கவில்லை. வீட்டு வேலைகளில் அவள் உதவவில்லை. எனது நண்பரின் குடும்பத்தில் இருந்த அனைவரைவிடவும் தன்னை மிகவும் அறிவார்ந்தவளாக அவள் கருதியது வெளிப்படையாகத் தெரிந்தது. மொத்தத்தில், அனைவரிடமிருந்தும் தன்னை விலக்கி வைப்பதில் அவள் வெற்றி கண்டாள்.

ஜிம் ஏதோ மாயையில் இருந்தான், ஆனால் தான் தவறான பெண்ணைத் தேர்ந்தெடுத்திருந்தோம் என்பதை ஒத்துக் கொள்ள அவன் தயாராக இருக்கவில்லை. பிறகு, கிறிஸ்துமஸ் வந்தபோது,

அப்பெண்ணின் வீட்டில் சென்று ஒரு வாரம் செலவிட்டு வருமாறு ஜிம்மின் பெற்றோர்கள் அவனை வற்புறுத்தினர். புது வருடப் பிறப்பு முடிந்தவுடன் திரும்பி வருமாறு அவனை ஒரு வழியாக மூட்டை கட்டி அனுப்பி வைத்தனர். ஆனால் மூன்று நாட்களுக்குள் அவன் திரும்பி வந்தான். கதை மெல்ல மெல்ல வெளியே வந்தது. தான் மணமுடிக்கவிருந்த பெண் தனது பெற்றோர்களைப் பார்த்துக் கத்திய விதத்தைக் கண்டு அவன் குறிப்பாகத் தடுமாறியிருந்தான். வீட்டில் அவளைக் கையாள்வது கடினமானதாக இருந்தது. சாதாரண வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடக்கூட அவள் மறுத்தாள். அவள் எப்போதும் கோபப்பட்டாள், அதிகச் செல்லம் கொடுக்கப்பட்டுப் பாழாக்கப்பட்டிருந்தாள்.

அவளது பெற்றோர்களும் விசித்திரமாக நடந்து கொண்டனர். அவர்களிடம் சுத்தம் இருக்கவில்லை. அவர்கள் வீட்டுக் குளியலறையில் இருந்த சோப்பு டப்பா சுத்தம் செய்யப்பட்டு மாமாங்கம் ஆகியிருந்ததுபோல் இருந்ததாக ஜிம் தெரிவித்தான். அப்பெண் அவனது வீட்டிற்கு வந்தது, அவன் அவளது வீட்டிற்குப் போனது எல்லாமாகச் சேர்ந்து ஜிம்மின் உற்சாகத்தை முற்றிலுமாக தீர்த்துப் போகச் செய்தன. ஒருவேளை திருமணம் முடியும்வரை அவனுக்குத் தனது ‘உண்மைக் காதல்’ பற்றிய விபரங்கள் தெரியாமல் போயிருந்தால்? அவளைத்தான் திருமணம் செய்து கொள்வேன் என்று அடம்பிடித்துத் திருமணம் செய்து கொண்டு, அவளது உண்மையான பண்புநலன்களை வெகு தாமதமாகத் தெரிந்து கொண்டு, பின்வாங்க முடியாமல் போயிருந்தால்? கண்டவுடன் காதல் சரிதான், ஆனால் கண்டவுடன் திருமணம் சரிப்பட்டு வராது அவசர அவசரமாகத் திருமணம் செய்து கொள்வது மிகவும் ஆபத்தானது. ஏனெனில், திருமணத்திற்கு முன்பு தீர்க்கப்பட வேண்டிய பிரச்சனைகள் ஏராளமானவை இருக்கின்றன.

டாக்டர் ஸ்மைலீ பிளான்டனும் டாக்டர் இர்வின் ஸ்மால்ஹைசரும் உருவாக்கிய ‘திருமணக் கண்ணாடி’ப் பயிற்சியுடன் நான் இந்த அத்தியாயத்தை நிறைவு செய்ய விரும்புகிறேன்.

"உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வளவு நன்றாகத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறீர்கள்?" இரண்டு நபர்கள் மிகவும் அன்னியோன்யமான உறவில் இருந்தும்கூட, வாழ்க்கையின்மீது அடுத்தவர் என்ன கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டுள்ளார் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளாமலேயே இருந்துவிடுவது பல திருமணங்கள் பற்றிய மிகவும் வருத்தமான உண்மைகளில் ஒன்று.

உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரைப் பற்றி நீங்கள் எவ்வளவு தூரம் தெரிந்து வைத்திருக்கிறீர்கள் என்பது திருமண வாழ்க்கையில்

உங்களுக்கு எவ்வளவு பக்குவம் இருக்கிறது என்பதை அளவிடுவதற்கான ஒரு வழி திருமண வாழ்வின் இன்றியமையாத பல பகுதிகள் குறித்த உங்களது கருத்துக் கண்ணோட்டங்களைப் பின்வரும் சோதனை ஒப்பிடுகிறது.

முதல் பகுதி கணவன்மார்களால் நிரப்பப் வேண்டும். இரண்டாம் பகுதி மனைவியருக்கு உரியது. இருவரும் இந்தப் படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்த பிறகு, ஒவ்வொரு கேள்விக்குமான விடைகளை ஒப்பிட்டு, எத்தனை விஷயங்களில் நீங்கள் இருவரும் ஒத்துப் போகிறீர்கள் என்பதைக் கணக்கிடுங்கள்.

முதல் பகுதி - கணவன்மார்களுக்கு

		ஆமாம்	இல்லை
1.	உங்கள் தேனிலவின்போது நீங்கள் எப்படிக் காதல் ரசனை கொண்டவராக இருந்தீர்களோ, இப்போதும் அப்படியே இருக்கிறீர்களா?	☐	☐
2.	உங்களுடைய மாமியார் மற்றும் மாமானருடன் நீங்கள் சுமூகமான உறவைக் கொண்டிருக்கிறீர்களா?	☐	☐
3.	உங்கள் மனைவியின் வீட்டுப் பிரச்சனைகள் குறித்து நீங்கள் பரிவுடன் நடந்து கொள்கிறீர்களா?	☐	☐
4.	வரவு செலவைத் திட்டமிடும்போது குடும்பத்தின் தேவைகளுக்கு நீங்கள் முன்னுரிமை கொடுக்கிறீர்களா?	☐	☐
5.	அமெரிக்கப் பெண்கள் மிகவும் அடக்கியாளும் தன்மை கொண்டவர்களாக இருப்பதாக நம்புகிறீர்களா?	☐	☐
6.	எப்போதேனும் உங்கள் மனைவிக்குப் பரிசுப் பொருட்களைக் கொடுத்து அவரை ஆச்சரியப்படுத்தி உள்ளீர்களா?	☐	☐
7.	நீங்கள் உங்கள் குடும்பத்தைவிட உங்கள் வேலை அல்லது தொழிலுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறீர்களா?	☐	☐
8.	பொருளாதாரரீதியாக உங்கள் குடும்பத்திற்கு அவசியப்படாது எனும்போதிலும், உங்கள் மனைவி வேலைக்குச் செல்ல விரும்பினால், அதற்கு நீங்கள் சம்மதிப்பீர்களா?	☐	☐
9.	ஒரு கணவனும் ஒரு மனைவியும் தனித்தனியாக விடுமுறைகள் எடுக்க வேண்டுமா?	☐	☐

		ஆமாம்	இல்லை
10.	உங்கள் குடும்பத்தில் நீங்கள்தான் முக்கியமான தீர்மானங்களை மேற்கொள்கிறீர்களா?	☐	☐
11.	நீங்களும் உங்கள் மனைவியும் தாம்பத்திய உறவுரீதியாகப் பொருத்தமானவர்களாக இருக்கிறீர்களா?	☐	☐
12.	வீட்டிற்கு வெளியே உங்கள் மனைவிக்கு நண்பர்களும் பிற ஆர்வங்களும் இருந்தால் அது குறித்து நீங்கள் கோபப்படுவீர்களா?	☐	☐
13.	குழந்தைகளை எவ்வாறு வளர்க்க வேண்டும் என்பதில் நீங்களும் உங்கள் மனைவியும் ஒத்துப் போகிறீர்களா?	☐	☐
14.	உங்கள் குடும்பத்தின் எதிர்காலத்தைத் திட்டமிடுவதில் உங்கள் மனைவியைச் சேர்த்துக் கொள்கிறீர்களா?	☐	☐
15.	உங்களுக்குத் திருமணமான புதிதில் உங்கள் மனைவி எவ்வளவு வசீகரமாக இருந்தாரோ, அவ்வளவு வசீகரமாக இருப்பதற்கு இப்போதும் அவர் வலிய முயற்சிக்கிறாரா?	☐	☐
16.	உங்கள் வேலையில் உங்கள் மனைவி ஆர்வம் காட்டுகிறாரா?	☐	☐
17.	உங்கள் மனைவி சிக்கனமாகக் குடும்பம் நடத்த முயற்சிக்கிறாரா?	☐	☐

	ஆமாம்	இல்லை
18. நீங்கள் வீட்டிற்குள் நுழைந்தவுடனேயே வீட்டுப் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் புலம்பியபடி உங்கள் மனைவி உங்களை வரவேற்கிறாரா?	☐	☐
19. பாசத்தைக் காட்டுவதில் உங்கள் மனைவி உங்களைவிட உங்கள் குழந்தைகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுப்பதாக நீங்கள் உணர்கிறீர்களா?	☐	☐
20. உங்கள் குடும்பம் தனது ஆன்மீக விசுவாசத்தைப் புதுப்பித்துக் கொள்வதற்கு நேரம் எடுத்துக் கொள்கிறதா?	☐	☐

இரண்டாம் பகுதி - மனைவியருக்கு மட்டும்

	ஆமாம்	இல்லை
1. உங்கள் கணவர் உங்கள் தேனிலவின்போது எப்படிக் காதல் ரசனை கொண்டவராக இருந்தாரோ, இப்போதும் அப்படியே இருக்கிறாரா?	☐	☐
2. உங்கள் கணவர் உங்கள் பெற்றோருடன் சுமூகமான உறவைக் கொண்டிருக்கிறாரா?	☐	☐
3. குடும்பத்தைப் பராமரிப்பதில் நீங்கள் சந்திக்கும் பிரச்சனைகள் குறித்து உங்கள் கணவர் பரிவுடன் நடந்து கொள்கிறாரா?	☐	☐
4. வரவு செலவைத் திட்டமிடும்போது குடும்பத்தின் தேவைகளுக்கு உங்கள் கணவர் முன்னுரிமை கொடுக்கிறாரா?	☐	☐

	ஆமாம்	இல்லை
5. அமெரிக்கப் பெண்கள் மிகவும் அடக்கியாளும் தன்மை கொண்டவர்களாக இருப்பதாக உங்கள் கணவர் நம்புகிறாரா?	☐	☐
6. உங்கள் கணவர் எப்போதேனும் உங்களுக்குப் பரிசுப் பொருட்களைக் கொடுத்து உங்களை ஆச்சரியப்படுத்தி உள்ளாரா?	☐	☐
7. உங்கள் கணவர் உங்கள் குடும்பத்தைவிடத் தனது வேலை அல்லது தொழிலுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறாரா?	☐	☐
8. பொருளாதாரரீதியாக உங்கள் குடும்பத்திற்கு அவசியப்படாது எனும்போதிலும், நீங்கள் வேலைக்குச் செல்ல விரும்பினால், உங்கள் கணவர் அதற்கு சம்மதிப்பாரா?	☐	☐
9. ஒரு கணவனும் ஒரு மனைவியும் தனித்தனியாக விடுமுறைகள் எடுக்க வேண்டுமா?	☐	☐
10. உங்கள் கணவர்தான் உங்கள் குடும்பத்தில் முக்கியமான தீர்மானங்களை மேற்கொள்கிறாரா?	☐	☐
11. நீங்களும் உங்கள் கணவரும் தாம்பத்திய உறவுரீதியாகப் பொருத்தமானவர்களாக இருக்கிறீர்களா?	☐	☐
12. வீட்டிற்கு வெளியே உங்களுக்கு நண்பர்களும் பிற ஆர்வங்களும் இருந்தால் அது குறித்து உங்கள் கணவர் கோபப்படுவாரா?	☐	☐

		ஆமாம்	இல்லை
13.	குழந்தைகளை எவ்வாறு வளர்க்க வேண்டும் என்பதில் நீங்களும் உங்கள் கணவரும் ஒத்துப் போகிறீர்களா?	☐	☐
14.	உங்கள் குடும்பத்தின் எதிர்காலத்தைத் திட்டமிடுவதில் உங்கள் கணவர் உங்களைச் சேர்த்துக் கொள்கிறாரா?	☐	☐
15.	உங்களுக்குத் திருமணமான புதிதில் நீங்கள் எவ்வளவு வசீகரமாக இருந்தீர்களோ, அவ்வளவு வசீகரமாக இருப்பதற்கு இப்போதும் நீங்கள் வலிய முயற்சிக்கிறீர்களா?	☐	☐
16.	உங்கள் கணவரின் வேலையில் நீங்கள் ஆர்வம் காட்டுகிறீர்களா?	☐	☐
17.	நீங்கள் சிக்கனமாகக் குடும்பம் நடத்த முயற்சிக்கிறீர்களா?	☐	☐
18.	உங்கள் கணவர் வீட்டிற்குள் நுழைந்தவுடனேயே வீட்டுப் பிரச்சனைகளைப் பற்றிப் புலம்பியபடி நீங்கள் அவரை வரவேற்கிறீர்களா?	☐	☐
19.	பாசத்தைக் காட்டுவதில் நீங்கள் உங்கள் கணவரைவிட உங்கள் குழந்தைகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கிறீர்களா?	☐	☐
20.	உங்கள் குடும்பம் தனது ஆன்மீக விசுவாசத்தைப் புதுப்பித்துக் கொள்வதற்கு நேரம் எடுத்துக் கொள்கிறதா?	☐	☐

பதினைந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்டக் கேள்விகளில் நீங்களும் உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவரும் ஒத்துப் போனால், நீங்கள் இருவரும் பரஸ்பரம் ஒருவருடைய கண்ணோட்டத்தை அடுத்தவர் புரிந்து வைத்திருக்கிறீர்கன் என்று அர்த்தம்.

பத்திலிருந்து பதினைந்து கேள்விகளில் நீங்கள் இருவரும் ஒத்துப் போனால், கருத்துக் கண்ணோட்டத்தில் வேறுபாடுகள் இருக்கின்றன, ஆனால் அவை மிகவும் சிறியவை என்று அர்த்தம்.

பத்திற்கும் குறைவான கேள்விகளில் நீங்கள் இருவரும் ஒத்துப் போனால், உங்கள் திருமண வாழ்க்கையிலுள்ள பல முக்கியமான கேள்விகள் தவிர்க்கப்பட்டு வந்துள்ளன என்பதை இது சுட்டிக் காட்டுகிறது. இவ்விஷயங்கள் குறித்து வெளிப்படையாகவும் அமைதியாகவும் கலந்து பேசினால், இத்தகைய தவறான புரிதல்கள் மிகத் தீவிரமான பிரச்சனைகளாக உருவாகாமல் இருப்பதை அது தவிர்க்கும்.

13

புலன் கடந்த ஆற்றல்கள்

மனித மனத்தினுள் எத்தனை எத்தனை அற்புதங்கள் ஒளிந்து கொண்டுள்ளன!

"மாரடைப்பில் அவர் இறந்துவிட்டதாக நான் செய்தித்தாளில் பார்த்தேன்," என்று ஒரு பெண் கூறுகிறார்.

"எந்த செய்தித்தாள்?" என்று அவரிடம் கேட்கப்படுகிறது.

"எந்த செய்தித்தாள் என்று எனக்கு சரியாகத் தெரியவில்லை, ஆனால் அதை நான் கண்டிப்பாக ஒரு செய்தித்தாளில்தான் பார்த்தேன்," என்று கூறிவிட்டு, அந்தச் செய்தியை வார்த்தைக்கு வார்த்தை அப்படியே கூறுகிறார்.

செய்தித்தாள்களைத் தேடிப் பார்த்ததில் அப்படிப்பட்ட செய்தி எதுவும் கிடைக்கவில்லை. விசாரித்துப் பார்த்தபோது, அப்பெண் கூறிய நபருக்கு மாரடைப்பு எதுவும் ஏற்பட்டிருக்கவில்லை என்பது தெரிய வருகிறது. ஆனால் மூன்று நாட்களுக்குப் பிறகு, அந்நபர் இதயக் கோளாறால் இறந்து போகிறார். அப்பெண் முன்கூட்டியே கூறியதுபோலவே செய்தித்தாளில் செய்தி வெளியாகிறது.

வருங்காலத்தில் நடக்க இருப்பதை இப்படிக் கூட முன்னாலேயே அறிந்து கொள்ள முடியுமா? அப்படிப்பட்ட ஒரு சக்தி உண்மையில் இருக்கிறதா? ஆமாம். இருக்கிறது. அதன் பெயர் புலன் கடந்த முன்னறிதல்.

முதலாம் உலகப் போரின்போது, ஒரு நான்கு வயதுச் சிறுமி திடீரென்று தன் தாயராடம், "அம்மா, அப்பாவுக்கு மூச்சுத் திணறுகிறது.

அவர் இறந்து கொண்டிருக்கிறார். அவர் ஓர் ஆழமான குழியில் மாட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்," என்று கூறுகிறாள்.

அதே துல்லியமான கணத்தில், அக்குழந்தையின் தந்தை ஓர் ஆழமான நிலவறையில் விஷவாயுவால் தாக்கப்பட்டிருந்தார் என்பதைப் பின்னாளில் செய்யப்பட்ட ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

தொலைதூரத்தில் கண்காணாத இடத்தில் நடந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு நிகழ்ச்சியை ஒருவரால் மனத்தில் ஒரு காட்சிப் படம்போலக் காண முடியுமா? அப்படிப்பட்ட ஒரு சக்தி உண்மையில் இருக்கிறதா? ஆமாம். இருக்கிறது. அதன் பெயர் புலன் கடந்த முன்காட்சி.

ஒரு நடுத்தர வயதுக்காரர் தன் காரில் நியூஜெர்ஸி நெடுஞ்சாலையில் சென்று கொண்டிருக்கிறார். அப்போது அவர் தனது நெஞ்சில் ஒரு கடுமையான வலியை உணர்கிறார். வலி தாளாமல் அவர் தன் காரை நிறுத்துகிறார். தனக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டிருப்பதாக அவர் நினைக்கிறார், ஆனால் சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு அந்த வலி மறைந்துவிடுகிறது.

ஒருசில மணிநேரங்களுக்குப் பிறகு, கொலராடோ மாநிலத்தில் காரில் சென்று கொண்டிருந்த தனது மகன் துல்லியமாக அதே கணத்தில் ஸ்டியரிங் வீலில் நெஞ்சு மோதிக் கொல்லப்பட்டது அவருக்குத் தெரிய வருகிறது.

வேறு ஓரிடத்தில் வேறு ஒருவருக்கு நடந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு நிகழ்ச்சியை ஒருவரால் உணர்வுபூர்வமாக உணர முடியுமா? அப்படிப்பட்ட ஒரு சக்தி உண்மையில் இருக்கிறதா? ஆமாம். இருக்கிறது. அதன் பெயர் புலன் கடந்த முன்னுணர்வு.

மேற்கூறப்பட்ட விஷயங்களை, புலன் கடந்த உளவியல் நிபுணரான, டியூக் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஜே.பி.ரைன் ஆய்வு செய்து வருகிறார். புலன் கடந்த உளவியல் என்பது இயற்கை விதிகளுக்கு அப்பாற்பட்ட ஐம்புலன்களால் அறியப்படுகிற விஷயங்களை மீறிய அறிவு குறித்த ஆய்வாகும். புலன் கடந்த முன்னறிதல், புலன் கடந்த முன்காட்சி, புலன் கடந்த முன்னுணர்வு என்று அவர் விவரிக்கும் இவ்விஷயங்கள் என்ன? அவை எதை நிரூபிக்கின்றன? காலம் மற்றும் வெளியின் குறுக்கீடு ஏதுமின்றி, மனித மனத்தால் கிரகித்துக் கொள்ளக்கூடிய சக்திகளில் இவை ஒருசில என்று டாக்டர் ரைன் நம்புகிறார். இத்திறன் நம் எல்லோருக்குள்ளும் இருக்கிறது. இந்த மாபெரும் திறனுக்கான ஆதாரங்களே மேற்குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உதாரணங்கள். உங்களுக்குள் இருக்கும் இந்தத் திறன் நீங்கள் அதிக வலிமையான, அதிக ஆற்றல் வாய்ந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கு உங்களுக்கு உதவும்.

இப்படிப்பட்ட விஷயங்களைக் கேள்விப்படும்போது, "இது சாத்தியமற்றது!" என்று ஒரேயடியாக இவற்றை ஒதுக்கித் தள்ளும் மக்கள் எப்போதும் இருப்பார்கள். ஆனால் அவர்கள் அவ்வாறு கூறுவதற்கான ஒரே காரணம், அது குறித்து முன்பு ஒருபோதும் அவர்கள் கேள்விப்பட்டிருக்காததுதான். கார் ரேடியோ தயாரிக்கும் ஒருவரை நான் சந்தித்தேன். அது கண்டுபிடிக்கப்பட்டப் புதிதில், அந்த உற்பத்தித் தொழிலுக்குக் கடன் கேட்டு ஒரு வங்கியாளரிடம் அவர் சென்றபோது, அந்த வங்கியாளர், "இப்படிப்பட்டப் பகுத்தறிவற்ற யோசனையை நான் ஒருபோதும் கேள்விப்பட்டதே இல்லை! கார்களில் ஒருபோதும் ரேடியோக்களைப் பொருத்த முடியாது!" என்று கூறினார். கற்பனைத் திறனற்ற ஒரு மனம் ஏதேனும் ஒரு புதிய விஷயத்திற்கு இவ்வாறுதான் பதிலளிக்கிறது.

உடலையும் பௌதீகப் பொருட்களையும் கடந்து மனிதனிடம் ஏதோ ஒரு மாபெரும் விஷயம் இருக்கிறது என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். கடவுளின் மாபெரும் திட்டத்தில் நாம் எவ்வாறு பொருந்துகிறோம் என்று பார்க்க வேண்டும்.

உங்களைச் சுற்றி இருக்கின்ற ஆற்றல்களுக்கும் உங்களுக்குள் இருக்கின்ற ஆற்றல்களுக்கும் வெகு அருகே உங்களைக் கொண்டு செல்லும் இந்த ஆழமான சக்திகளை நீங்கள் வசப்படுத்தும்போது, நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் பெரும் வெற்றிகளைக் குவிப்பீர்கள்.

எடுத்துக்காட்டாக, நேர்மறைச் சிந்தனையின் மூலம் மக்கள் தங்களைச் சுற்றி இருக்கின்ற ஆற்றல்களோடு தொடர்பு கொள்ளும்போது, அவர்களுக்கு என்ன நிகழ்கிறது என்பதை விளக்குகின்ற குறிப்பிடத்தக்க ஒரு கடிதம் என் முன் உள்ளது.

> ஜூன் மாதத்தில் எனக்கு நாற்பத்து நான்கு வயது ஆகியிருந்தது. 1930ம் ஆண்டு முதலாக நான் தொழில்முறைரீதியாகப் பந்தயக் குதிரை ஓட்டுபவனாக இருந்து வருகிறேன். 1956ம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் ஏற்பட்ட ஒரு நிகழ்வுதான் நான் இக்கடிதத்தை எழுதுவதற்குக் காரணம்.
>
> 1934ம் ஆண்டு முதலாக நான் பெரும் குடிகாரனாக இருந்து வந்திருந்தேன். 1955ம் ஆண்டு ஏப்ரல் மாதத்தில், 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' புத்தகம் எனக்குக் கிடைத்தது. நான் வழக்கமாக மதுவருந்திய மதுவகத்தின் உரிமையாளர்தான் அதை எனக்குக் கொடுத்தார்.
>
> நான் எப்போதும் நல்ல கட்டமைப்பான உடலுடன் இருந்து வந்தபோதிலும், ஒன்றின்மீது ஒருமித்தக் கவனம்

செலுத்துவதற்கான எனது சக்தியை இழந்துவிட்டிருந்தேன். நான் குதிரையை ஓட்ட வேண்டியிருந்ததால் நான் நல்ல திடகாத்திரமாக இருந்தாக வேண்டியது அவசியமாக இருந்தது. பைபிளில் உள்ள 23வது சங்கீதத்தை மனப்பாடம் செய்வதற்கு எனக்கு மூன்று வாரங்கள் ஆயின. நான் எந்த நிலையில் இருந்தேன் என்பது இதிலிருந்து உங்களுக்குப் புரிந்திருக்கும்.

இதற்கிடையே, மற்ற மதுபானங்கள் அனைத்தையும் நான் நிறுத்திவிட்டிருந்தேன், ஆனால் அளவுக்கதிகமாக பீர் குடித்தேன். நான் குடித்திருந்தாலும் சரி, குடிக்காமல் இருந்தாலும் சரி, என் பைபிளை நான் தொடர்ந்து படித்து வந்தேன், பிரார்த்தனையும் செய்து வந்தேன்.

1956ம் ஆண்டின் இலையுதிர்காலம் வந்தபோது, என்னிடம் சிறிது முன்னேற்றம் ஏற்பட்டு இருந்தது. அது குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் என்று கூற முடியாவிட்டாலும்கூட, கண்டுகொள்ளத்தக்க அளவு முன்னேறியிருந்தேன்.

அந்த நேரத்தில், வாஷிங்டன் மாநிலத்தின் ஸ்போக்கேன் நகரில் நான் ஒரு குதிரைப் பந்தயத்தில் குதிரை ஓட்டிக் கொண்டிருந்தேன். பந்தயம் நடந்த இடத்திலிருந்து ஒருசில கிலோமீட்டர் தொலைவில் உள்ள ஒரு ஹோட்டலில் நான் தங்கியிருந்தேன். ஒருநாள் இரவில் நான் சிறிது முன்னதாகவே தூங்கச் சென்றுவிட்டேன். என் இதயத்தின் அருகே தொடங்கி, மெல்ல மெல்ல என் மொத்த உடலுக்கும் பரவிய ஒரு வினோதமான உணர்வால் நான் கண்விழித்தேன். முதலில், கடந்த சில வருடங்களாக் என் உடலில் சேர்ந்திருந்த இறுக்கம் என்னிடமிருந்து முற்றிலும் மறைந்தது. அதற்கு பதிலாக, ஒரு மாபெரும் அன்பு உணர்வு என்னை ஆட்கொண்டது.

சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு, நான் 23வது சங்கீதத்தை வாய்விட்டுக் கூறினேன். "என் ஜீவனுள்ள நாளெல்லாம் நன்மையும் அருளும் என்னைத் தொடரும்; நான் கடவுளுடைய வீட்டிலே நீடித்த நாட்களாய் நிலைத்திருப்பேன்," என்ற அதன் கடைசி வாசகத்தின் ஒவ்வொரு வார்த்தையையும் அழுத்தம் திருத்தமாக நான் உச்சரித்தபோது என்னுள் மகிழ்ச்சி வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து ஓடியது. அதிலிருந்து சுமார் பத்து நாட்களில் புகைபிடிப்பதை நான் நிறுத்தினேன். புது வருடம் பிறந்தபோது, குடிப்பதற்கான அனைத்து விருப்பத்தையும் நான் இழந்திருந்தேன். அதிலிருந்து நான் புகைபிடிக்கவும் இல்லை,

மதுவருந்தவும் இல்லை.

நான் இந்நபரை நேரில் சந்தித்தேன். அமைதியும் அறிவும் நிரம்பிய ஒருவர் அவர். மக்களுக்கு உதவி செய்வதற்கான ஒரு வலிமையான விருப்பம் அவரிடம் தென்படுகிறது. ஓர் அறிவார்ந்த, படைப்புத்திறன்மிக்க வழியில் மக்களுக்கு அவர் உதவி வருகிறார்.

எப்பேற்பட்ட அற்புதமான உலகில் நாம் வாழ்கிறோம்! வினோதமான, மர்மமான ஆற்றல்கள் நம்மைச் சூழ்ந்திருக்கின்றன. அவற்றை நாம் இப்போதுதான் புரிந்து கொள்ள முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். வெகுசிலரே அனுபவிக்கின்ற ஒரு மர்மமான ஆற்றலைப் பற்றிப் பரவலாகப் பலரும் தெரிந்து கொள்வதற்குப் பல அறிவியல் அறிஞர்கள் தங்களை அர்பணித்துக் கொண்டுள்ளனர்.

ஆனால் நாம் ஒவ்வொருவரும் ஓரளவுக்கு இந்த சக்திவாய்ந்த ஆற்றல்களுடன் நம்மை அடையாளம் காணக்கூடும். இந்த மாபெரும் விஷயங்கள் தொடர்பாக எனக்கு வந்துள்ள சில குறிப்பிடத்தக்கக் கடிதங்களை இங்கு நான் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளப் போகிறேன். இக்கடிதங்களை நான் உங்களுக்கு அர்த்தப்படுத்தப் போவதில்லை. நீங்களே அவற்றைப் படித்துச் சிந்திப்பதற்காகத்தான் நான் அவற்றை இங்கு கொடுக்கிறேன். இந்த மர்மமான சக்திகள் தங்கள் வாழ்வைத் தொடுவதற்கு அதிர்ஷ்டம் செய்திருப்பவர்கள், விரக்தி, பகைமை, பலவீனங்கள், பாவம், உடல்ரீதியான நோய்கள் போன்றவற்றுக்கான அற்புதமான தீர்வுகளைப் பல முறை கண்டுள்ளனர். மற்றவர்களுடைய அனுபவங்கள் உங்களுக்கு சௌகரியத்தையும் வலிமையையும் கொடுக்கக்கூடும்.

மரணம் என்பது நாம் பயப்பட வேண்டிய ஒன்றல்ல என்பதை விளக்குகின்ற ஏராளமான கடிதங்கள் என் கோப்புகளில் உள்ளன. மரணம் நம்மைச் சூழ்ந்துள்ள அற்புதமான ஆற்றல்களால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது.

ஒரு தேசியப் பத்திரிகை, "இறந்து போவது என்பது எப்படிப்பட்ட உணர்வைக் கொடுக்கிறது?" என்ற தலைப்பில் ஒரு சிறப்பான கட்டுரையை வெளியிட்டது. மரணத்தின் இயல்பு குறித்த, மிகப் பிரபலமான மருத்துவர்களின் கருத்துக்கள் அதில் இடம்பெற்றிருந்தன. ஒரு சமயம் வில்லியம் ஆஸ்லர் என்ற பிரபலமான மருத்துவர், பெரும்பாலான மக்கள் இறக்கும்போது பயமோ அல்லது வலியோ இன்றித்தான் இறக்கின்றனர் என்பதைத் தான் நடத்திய பரிசோதனைகளில் இருந்து தான் அறிந்துள்ளதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இக்கட்டுரையை எழுதிய கேட், அக்கட்டுரைக்காகத் தான் பேட்டி கண்ட ஒன்பது மருத்துவர்களிடமும் வில்லியம் ஆஸ்லரின்

மேற்கூறப்பட்டக் கருத்து குறித்துக் கேட்டபோது, அவர்கள் அனைவரும் அதை ஒப்புக் கொண்டனர். கார்னல் பல்கலைக்கழக மருத்துவக் கல்லூரிப் பேராசிரியர் டாக்டர் ஃபிராங்க் அடேர், "இயற்கை மனிதகுலத்திற்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் அளித்துள்ளது. மரணம் குறித்துத் தன் வாழ்க்கை முழுவதும் ஒரு மனிதன் கொண்டிருக்கும் இனம் புரியாத பய உணர்வு, மரணம் அவனை அணுகும்போது அப்படியே கரைந்துபோய்விடுகிறது," என்று கூறியுள்ளார்.

லாஸ் ஏஞ்சலீஸ் மருத்துவக் கழகத்தின் தலைவரான டாக்டர் எச். டி. வான் ஃபிலீட், "இந்துக்கள், கிறித்தவர்கள், முகம்மதியர்கள், யூதர்கள் போன்ற பல்வேறு மதத்தினர் தங்கள் மரணப் படுக்கையில் இருந்தபோது நான் அவர்கள் பக்கத்தில் இருந்துள்ளேன். அவர்கள் அனைவரும் அமைதியுடன் மரணத்தைத் தழுவுகின்றனர். அவர்கள் தங்கள் மதங்களின்மேல் வைத்திருக்கும் உறுதியான நம்பிக்கை மரண பயத்தை வெல்ல அவர்களுக்குப் பெருமளவுக்கு உதவுகிறது. மக்கள் தங்களுடைய மதங்களை வெவ்வேறு விதங்களில் புரிந்து கொண்டாலும், மரணப் படுக்கையில் இருக்கும்போது அவர்கள் பற்றிக் கொண்டிருக்கும் விஷயம் உலகெங்கும் ஒரே மாதிரியாகத்தான் இருக்கிறது," என்று கூறியுள்ளார்.

தெற்குக் கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழக மருத்துவக் கல்லூரிப் பேராசிரியரான டாக்டர் ஜோஹானஸ் நீல்சென், "மரணம் குறித்து மக்கள் பெரும் கிலி கொண்டிருப்பதற்குக் காரணம், திடீரென்று தங்கள் வாழ்க்கை அணைக்கப்பட்டுவிடும் என்று நம்புவதுதான். ஆனால் அப்படி நடப்பது இல்லை. உயிர்க்கொல்லி நோய், விபத்து போன்றவை ஏற்பட்டு மரணப் படுக்கையில் இருப்பவர்கள் முதலில் கொண்டிருக்கும் கவலை தங்கள் உடலைப் பற்றித்தான் இருக்கும். ஆனால் இறுதி நாள் நெருங்க நெருங்க அந்தக் கவலை படிப்படியாகக் குறைந்து, தேய்ந்து, கடைசியில் மறைந்து போய்விடுகிறது. இறுதியில் மரண தேவதையைச் சந்திக்கும்போது, பயம் உட்பட அனைத்து விஷயங்களும் அவர்களுக்கு அற்பமாகத் தோன்றுகின்றன." என்று கூறியுள்ளார்.

நாம் கற்பனை செய்துள்ளது போலன்றி, மரகண பயம் அவ்வளவு பயங்கரமானதாக இருப்பதில்லை என்பதை கேட்டின் ஆய்வு சுட்டிக்காட்டுகிறது. வாழும்போது நாம் மரண பயத்தால் அலைகழிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாலும், மரணப் படுக்கையில் இருக்கும்போது, நமது மனத்திற்கும் ஆன்மாவிற்கும் ஆறுதல் அளிக்கின்ற, ஆசீர்வாதத்துடன் கூடிய உணர்வு மயக்கத்தைக் கடவுள் நமக்கு அளிக்கிறார். மரணத்திற்கு முந்தையை வியாதிகள் நமக்கு ஏராளமாக வலி ஏற்படுத்தினாலும், இறுதி முடிவு வலியுடன்

கூடியதாகவோ அல்லது படு பயங்கரமான அனுபவமாகவோ இருப்பதில்லை.

இறப்பு மூலம் நிகழும் வாழ்க்கை மாற்றத்தில் அழகில்லாமல் இல்லை என்பதைப் பலர் தங்களுக்கு நிகழ்ந்த அனுபவங்களை என்னுடன் நேரடியாகப் பகிர்ந்து கொண்டதில் இருந்து நான் அறிந்துள்ளேன். நம்மைச் சுற்றி இருக்கும் ஆன்ம சக்திகள் நம்மைக் குறித்து அக்கறை கொண்டுள்ளன என்பதைத்தான் அவை காட்டுகின்றன.

ஒரு மருத்துவர் ஒரு நிகழ்வு பற்றிக் குறிப்பிட்ட ஒரு விஷயத்தை, கனெக்டிகட் மாநிலத்திலுள்ள ஸ்டிராட்ஃபோர்டு நகரத்தைச் சேர்ந்த ஒரு வாசகர் என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டார். ஒரு கார் விபத்தில் படுகாயம் அடைந்த ஒரு பெண்மணி சாலையோரமாகக் கிடந்தார். அவரைச் சுற்றிக் கூடியவர்கள் அவர் இறந்துவிட்டார் என்றே கருதினர். ஆம்புலன்ஸ் வண்டியுடன் வந்த மருத்துவர், அப்பெண்மணியின் அருகே குனிந்து அவரது தலையைத் தூக்கினார். அப்பெண்மணி தன் கண்களைத் திறந்து, அவர்தான் மருத்துவரா என்று கேட்டார். தான்தான் மருத்துவர் என்று அவர் கூறியதும் அப்பெண்மணி அவரிடம், "இதை நீங்கள் என் நண்பர்களிடம் கூற வேண்டும் என்று நான் உங்களிடம் வேண்டிக் கொள்கிறேன். இதுதான் இறப்பு என்றால், நான் மிக அற்புதமான ஓர் அனுபவத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறேன்," என்று கூறினார். உடனடியாக அவரது தலை சரிந்தது. அவர் இறந்துவிட்டார்.

வாழ்வை தேசிக்கும் மனப் பக்குவத்தையும், அது சவாலாக மாறும்போது அதை எதிர்கொள்வதற்கான மன தைரியத்தையும் கடவுள் தமக்குக் கொடுத்திருக்கிறார். கடைசிவரை சாவை எதிர்த்துப் போராடுவது நமது இயல்பில் ஊறிப் போயுள்ளது. ஆனால் அதே சமயம், இவ்வுலகில் நம்முடைய பணி முடிந்ததும், இதைவிடச் சிறப்பான ஓரிடத்தை நாம் அடையவும் கடவுள் வழி ஏற்படுத்திக் கொடுத்திருக்கிறார் என்று நாம் நம்புவதற்கு இடமிருக்கிறது. இந்த வாழ்க்கையில் கடவுளுடன் இணைந்து வாழ்க்கை நடத்தும் எவரொருவருக்கும் இறப்பிற்குப் பிறகு நிகழப் போகும் விஷயங்கள் குறித்த பயம் ஏதும் இருப்பதில்லை. இறப்பு குறித்து ஏதோ ஒரு வழியில் தங்களுடைய அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொண்ட நூற்றுக்கணக்கான மக்களின் வாக்குமூலங்கள் நம்மைச் சுற்றி இருக்கும் ஆன்ம சக்திகளுக்குச் சான்று பகர்கின்றன.

மரணத்தின் வாசற்படிவரை சென்று வந்துள்ள பலரது அனுபவங்கள் மரணத்திற்குப் பின்னால் உள்ள வாழ்க்கை பற்றி சில துப்புக்களைக் கொடுக்கின்றன. அவை அனைத்துமே வண்ணமயமான, பிரகாசமான,

ஆனந்தமயமான அனுபவங்களாகவே இருந்து வந்துள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. மரணத்திற்குப் பிறகு மட்டுமே தெரிய வருகின்ற விஷயங்கள் குறித்தக் கணநேரக் கண்ணோட்டங்களை அவை நமக்கு அளிக்கின்றனவா? –

இறப்பின் யதார்த்தமான உண்மை இயல்பு குறித்து நாம் அரசல்புரசலாக அறிந்து கொள்வதற்குக் கடவுள் நமக்கு அளித்துள்ள பரிசுதான் இத்தகைய புலன் கடந்த உணர்வுகளாக இருக்க வேண்டும். இத்தகைய தரிசனக் கீற்றுகள், பௌதீகப் பொருட்களால் ஆன இவ்வுலகில் நாம் ஒரு பூத உடலில் வசித்து வந்தாலும், அதைக் கடந்த ஒரு பிரம்மாண்டமான உலகிலும் நாம் ஓர் அங்கமாக இருக்கிறோம் என்பதை நமக்குத் தெளிவுபடுத்துகின்றன.

இத்தகைய புலன் கடந்த உணர்வுகள் குறித்த விதிகளை நாம் புரிந்து கொண்டுள்ளோமா? இதுவரை புரிந்து கொள்ளவில்லை என்றே கூற வேண்டும். பௌதீக விதிகளையே நாம் இன்னும் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ளாதிருக்கும்போது, புலன் கடந்த உணர்வுகள் குறித்த விதிகளைப் பற்றி என்ன சொல்வது?

டாக்டர் ஸ்மைலி பிளான்டனின் 'நௌ ஆர் நெவர்' என்ற புத்தகத்தைப் படித்த ஒரு வாசகர் அவருக்கு எழுதியிருந்த உத்வேகம் மிக்க ஒரு கடிதத்தை டாக்டர் பிளான்டன் என்னுடன் பகிர்ந்து கொண்டார். பல வருடங்களுக்கு முன்பு ஒரு சமயம் அந்த வாசகரின் சமூகத்தில் நடைபெற்ற ஒரு சந்திப்புக் கூட்டத்தில், முரட்டுத்தனமான நடத்தையைக் கொண்டிருந்த ஒருவர் முன்மொழிந்த ஒரு திட்டத்தை அங்கிருந்த தேவாலயப் பாதிரியார் எதிர்த்தார். உறுப்பினர்களின் விவாதத்தைத் தொடர்ந்து நடைபெற்ற வாக்கெடுப்பு மூலம் அத்திட்டம் முறியடிக்கப்பட்டது. அதனால் ஆத்திரம் அடைந்த அந்த முரட்டு ஆசாமி, அப்பாதிரியாரை நோக்கி, "நீங்கள் இப்படிச் செய்ததற்காக நான் உங்களைக் கொல்லப் போகிறேன்," என்று கத்தினார்.

அம்மனிதர் வன்முறைக்குப் பெயர் போனவராக இருந்ததால், பாதிரியாருடன் இருந்த ஒருசிலர் அவரிடம், "நீங்கள் இன்று உங்கள் வீட்டிற்குத் தனியாகச் செல்ல வேண்டாம். நாங்களும் உங்களுடன் வருகிறோம். அந்த முரடன் உங்களைத் தாக்கக்கூடும்," என்று கூறினர்.

ஆனால் அப்பாதிரியார் தான் ஒருபோதும் தனியாக இல்லை என்றும் தன்னைக் கடவுள் எப்போதும் கண்காணித்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்றும் கூறி, அதை மறுத்து விட்டார்.

பல வருடங்களுக்குப் பிறகு அம்முரடன் மரணப் படுக்கையில் கிடந்தபோது, அப்பாதிரியாருக்கு அழைப்பு விடுக்கப்பட்டது. அவன் அவரிடம், "நான் இறப்பதற்கு முன்பு உங்களிடம் ஒரு விஷயத்தைக்

கூறிப் பாவ மன்னிப்புப் பெற விரும்புகிறேன். நான் உங்களைக் கொல்லப் போவதாக மிரட்டிய தினம் உங்களுக்கு நினைவு இருக்கிறதா? உண்மையிலேயே அன்று நான் உங்களைக் கொல்லத் தயாராக, கையில் ஒரு உருட்டுக் கட்டையுடன், நீங்கள் உங்கள் வீட்டிற்குச் செல்லும் வழியில் இருந்த ஒரு புதரோரம் உங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தேன்," என்று கூறினான்.

"அப்படியானால் அன்று நீ ஏன் என்னைக் கொல்லவில்லை?" என்று அப்பாதிரியார் அவனிடம் கேட்டார்.

அவன் அப்பாதிரியாரை ஆச்சரியத்துடன் பார்த்து, "உங்களுடைய இரண்டு பக்கங்களிலும் இரண்டு ஆஜானுபாகுவான பயனிதர்கள் நடந்து வந்து கொண்டிருந்தபோது என்னால் அதை எப்படிச் சாதித்திருக்க முடியும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்டான்.

இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் மாயாஜாலங்கள் எதுவுமில்லை. ஆனால் கடவுள் இருக்கிறார். அவரது சக்தி எல்லையற்றதாக விளங்குகிறது. யதார்த்த உலகில் நாம் அதை எப்பொழுதோ ஏற்றுக் கொண்டுவிட்டோம். முன்பு மாயாஜாலங்கள் என்று கருதப்பட்டவை இப்போது சர்வசாதாரணமானவையாக ஆகிவிட்டன. இப்போதெல்லாம் இவை நம்மை ஆச்சரியப்படுத்துவதில்லை.

அப்படியிருக்கும்போது, புலன் கடந்த உலகில் இதுபோன்ற நிகழ்வுகள் நிகழும்போது மட்டும் நாம் ஏன் அதை சந்தேகிக்க வேண்டும்? அதுவும் ஏதோ ஒரு விதிப்படிதான் இயங்குகிறது. ஏனெனில் விதிப்படி இயங்கும் ஒரு பிரபஞ்சம்தான் இது ஏதாவது புலன் கடந்த நிகழ்வுகள் நிகழும்போது, அதுவும் ஒரு விதிப்படிதான் நிகழ்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளாதவரை அது நமக்கு ஒரு மாயாஜாலமாக, புரியாத புதிராகவே இருந்து வரும். நான் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள உதாரணங்கள், வினோதமாகவும் மர்மமாகவும் தம் ஐம்புலன்களால் புரிந்து கொள்ள முடியாத விதத்திலும் இருக்கின்றன என்பதற்காக நான் அவற்றைக் குறிப்பிடவில்லை. நாம் அனைவரும் மனித உடலில் இருந்தாலும் அடிப்படையில் ஆன்மாக்களே என்ற முறையில் சக்திமிக்கப் பல ஆற்றல்களோடு நமக்குத் தொடர்பு இருக்கிறது. ஆனால், கடவுளுடனான நமது தொடர்பைத் துண்டிக்காமல், அசைக்க முடியாத இறைநம்பிக்கையோடு நாம் வாழ்ந்து வரும்போது, நமக்கு அனைத்து விதமான சக்திகளிடம் இருந்தும் ஆதரவு கிடைக்கும், நம்மால் அதை முற்றிலுமாக கிரகித்துக் கொள்ள முடியவில்லை என்றாலும்கூட.

இப்பூவுல வாழ்க்கை நிறைவடையும்போது, அதே சக்திகளின் உதவியுடன் நாம் இப்பூவுல வாழ்க்கையைவிட மேலான ஒன்றிற்குள்

நுழைவோம். அது நிலைபேறுடையது.

புலன் கடந்த உள்ளுணர்வுகள் குறித்தக் கதைகளைத் தொகுத்திருந்த டாக்டர் ரெயின், தனது தொகுப்பில், லாஸ் ஏஞ்சலீஸ் நகரிலிருந்த டிராம் ஓட்டுனர் ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம் ஒன்றைப் பற்றிக் குறிப்பிடுகிறார். அந்த ஒட்டுனர் ஒருநாள் தன் கனவில், தான் வழக்கமாக ஓட்டும் பாதையில் செல்லாமல் வேறு ஒரு பாதையில் டிராம் வண்டி ஓட்டிக் கொண்டிருந்தார். அவருக்கு எதிராக வேறு ஒரு பாதையில் வந்து கொண்டிருந்த ஒரு டிராமை அவரது வண்டி கடந்து கொண்டிருந்தபோது, அவரது வண்டிக்குக் குறுக்காகப் பச்சை நிறக் கார் ஒன்று வேகமாகப் பாய்ந்து வந்தது. அவரது கனவில் அவரது டிராம் அக்கார்மீது மோதியது. அதிலிருந்த இரண்டு ஆண்கள் உடனடியாகக் கொல்லப்பட்டனர். ஒரு பெண் படுகாயம் அடைந்தார். அப்பெண் அந்த ஓட்டுனரிடம், "நீங்கள் இதைத் தடுத்திருக்க வேண்டும்," என்று கத்தினார். அப்பெண்ணின் கண்கள் பிரகாசமான நீல நிறத்தில் இருந்ததை அவர் கவனித்தார். அப்போது அவருக்கு விழிப்பு வந்துவிட்டது.

அடுத்த நாள் காலை அவர் பணிக்குச் சென்றபோது, அவர் தன் மனத்தில் அக்கனவை அசை போட்டவாறே இருந்தார். அவரது மேலதிகாரி அவரிடம், "தனக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்று ஜிம் இப்போதுதான் தொலைபேசி மூலம் தெரிவித்தார். அதனால் நீங்கள் இன்று அவருடைய பாதையில் வண்டி ஓட்டுங்கள்," என்று கூறினார். அவர் அப்புதிய பாதையில் போய்க் கொண்டிருந்தபோது, அப்பாதை தான் கனவில் கண்ட பாதையை அப்படியே ஒத்திருந்ததைக் கண்டார். அவருக்கு உடல் முழுவதும் வியர்த்துக் கொட்டியது. அப்போது அவருக்கு எதிர் முனையில் இருந்து வேறொரு டிராம் அவரை நோக்கி வந்து கொண்டிருந்தது. உள்ளுணர்வால் உந்தப்பட்டு அவர் தன் வண்டியின் பிரேக்கை அழுத்தினார். சரியாக அத்தருணத்தில் ஒரு பச்சை நிறக் கார், பக்கவாட்டில் இருந்த ஒரு தெருவில் இருந்து அவரது டிராமிற்கு முன்னால் பாய்ந்து வந்தது. அவரது டிராம் கிறீச்சிட்டு நின்றது. ஒரு சில அங்குல இடைவெளியில் அக்கார் அடிபடாமல் தப்பித்துச் சென்றது. அதில் இரண்டு ஆண்களும் ஒரு பெண்ணும் இருந்தனர். அவர்களது கார் தன்னைக் கடந்து சென்றபோது அக்காரில் இருந்த பெண்மணியை அவர் கவனித்தார். அவரது கண்கள் பிரகாசமான நீல நிறத்தில் இருந்தன. அப்பெண் எதுவும் பேசவில்லை. எல்லாம் சரியாக இருந்ததாக வெறுமனே அவரை நோக்கி சைகை மட்டும் காட்டினார்.

காலம், வெளி ஆகியவை குறித்த நமது வழக்கமான கோட்பாடுகள்

ஒட்டுமொத்த யதார்த்தத்தின் அடிப்படையில் அமைந்தவை அல்ல என்பதை இதுபோன்ற அனுபவங்கள் நமக்கு எடுத்துரைக்கும். நம் ஐம்புலன்களுக்கும் அப்பாற்பட்ட விதத்திலும் நமக்கு அறிவு கிடைக்கலாம் என்பதையும் இவை தெளிவுபடுத்தும். அமெரிக்காவின் மிகச் சிறந்த தொழில்நுட்ப வல்லுனர்களில் ஒருவரான சார்லஸ் கெட்டரிங், நடைமுறையில் உள்ள கல்வித் திட்டம் உள்ளுணர்வுரீதியான அறிவுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமல் இருப்பது பெரும் தவறு என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

புலன் கடந்த உள்ளுணர்வுரீதியான அனுபவங்கள், ஆன்மீகவாதிகளுக்கு மட்டும் வருவதில்லை. பெரும்பாலும் அவை வெகு சாதாரண மக்களுக்கே வருகின்றன. பல சமயங்களில் அவை விலாவாரியாகத் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. பாஸ்டன் நகரத்தில், சிலிர்க்க வைக்கும் புலன் கடந்த முன்னறிதல் நிகழ்வு நடைபெற்ற ஒருசில மணி நேரங்களுக்குள், எங்களுடைய 'கைட்போஸ்ட்ஸ்' பத்திரிகையின் ஆசிரியர் குழுவில் இருந்த ஒருவர் தற்செயலாக அங்கு செல்ல நேர்ந்தது. அவர் அதில் பங்கு பெற்றிருந்த அனைவரையும் பேட்டி கண்டார்; குறுக்கு விசாரணை செய்தார்; எதுவும் மிகைப்படுத்தப்படவில்லை என்பதை உறுதி செய்து கொண்டார். அது உண்மையிலேயே புலன் கடந்த முன்னறிதலுக்கான ஓர் அருமையான எடுத்துக்காட்டு என்பது அவருக்குத் தெள்ளத் தெளிவானது. அக்கதை இதோ:

1955ம் ஆண்டு ஜூன் மாதம் 14ம் நாளன்று பாஸ்டன் நகரத்தில் வசித்து வந்த தாமஸ் விட்டேகர் என்ற ஒரு வெல்டருக்குத் திடீரென்று வலுவான ஓர் உள்ளுணர்வு ஏற்பட்டது. ஏதோ ஒரு மோசமான விஷயம் நடந்திருந்ததாக அவருக்குத் தோன்றியது. அவருக்கு அது சரியாகப் புரிபடவில்லை என்றாலும், அந்த உணர்வு மிகவும் வலுவாக இருந்த காரணத்தால், தான் பார்த்துக் கொண்டிருந்த வேலையை நிறுத்தி வைத்துவிட்டு, தனது காரை எடுத்துக் கொண்டு கிளம்பினார். வழியில் அவர் கடந்து சென்ற பல போக்குவரத்து சிக்னல்களில், தனது வண்டியைத் தனது வீட்டை நோக்கி அவர் திருப்ப முயன்ற போதிலும், அவரது உள்ளுணர்வு அதைச் செய்ய அவரை அனுமதிக்கவில்லை. அவர் தனது வீட்டை நோக்கித் திரும்ப எத்தனித்த போதெல்லாம், வாஷிங்டன் தெருவில் தனது நிறுவனம் ஒரு வேலையை மேற்கொண்டிருந்த ஓரிடத்தை நோக்கியே அவர் திரும்பினார்.

"இது அபத்தமாக இருக்கிறது," என்று அவர் தனக்குத் தானே கூறிக் கொண்டேயிருந்தார். "அந்த வாஷிங்டன் தெரு வேலை தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைக்கப்பட்டுள்ளது." ஆனாலும் அவர் அதை நோக்கிச் செல்வதை நிறுத்தவில்லை.

அவர் அப்படிச் செய்தது நல்லதாகப் போய்விட்டது. அவர் அங்கு சென்றடைந்தபோது, அத்தெருவின் நடுவே பதினான்கு அடி ஆழத்தில் தோண்டப்பட்டிருந்த ஒரு பள்ளத்தின் அடியில் மண் சரிந்திருந்ததை அவர் கண்டார். அப்பள்ளத்தின் பக்கவாட்டில் இருந்த மண் சரிந்து உள்ளே விழுந்திருந்தது. அந்த மண் குவியலுக்குள்ளிருந்து ஒரு கை மட்டும் வெளியே நீட்டிக் கொண்டிருந்தது.

விட்டேகர் உடனடியாக அப்பள்ளத்தில் குதித்து, தனது வெற்றுக் கைகளால் மண்ணைத் தோண்டத் துவங்கினார். ஒருசில நிமிடங்களுக்குள், மண்ணுக்குள்ளிருந்து நீட்டிக் கொண்டிருந்த கையில் இருந்த கைக்கடிகாரம் அவருக்குப் புலப்பட்டது. அது தனது நண்பரும் தனது நிறுவனத்தின் முதலாளியுமான ஜான் சல்லிவனுடையது என்பதை அவர் கண்டு கொண்டார். அந்தக் கை அசைந்தது. இப்பொழுது பெரும் பதற்றம் அடைந்திருந்த விட்டேகர் அப்பள்ளத்தின் மேலே ஏறி வந்து உதவிக்கு ஆட்களை அழைத்தார். பின்னர் ஜான் சல்லிவன் உயிரோடு மீட்கப்பட்டார்.

பல மணி நேரங்கள் கழித்து, ஜான் சல்லிவன், 'கைட்போஸ்ட்ஸ்' ஆசிரியரிடம் அந்த நிகழ்ச்சி பற்றி விவரித்தார். ஒருசில வேலைகளை முடிப்பதற்காகத் தான் வாஷிங்டன் தெரு வளாகத்திற்குத் தனியாகச் சென்றதாகவும், அப்பள்ளத்திற்கு அருகே தான் சென்றபோது திடீரென்று மண் சரிந்து விழுந்து தன்னை மூடிவிட்டதாகவும் அவர் தெரிவித்தார். அவர் உடனடியாக மூச்சுத் திணறி இறக்காமல் இருந்ததற்குக் காரணம் அவர் அப்போது வெல்டர்கள் அணியும் முகக் கவசம் ஒன்றை அணிந்திருந்ததுதான். அதனுள் இருந்த காற்று அவர் காப்பாற்றப்படும்வரை உயிர் பிழைத்திருக்க அவருக்கு உதவியது.

அவர் உதவி கோரிக் குரல் கொடுத்தாரா? ஆமாம், முதலில் உரக்கக் குரல் கொடுத்திருந்தார். பின்னர் அது பலனளிக்காது என்பது தெளிவானவுடன் அவர் தன் மனத்தினுள் 'கடவுளே, என்னைக் காப்பாற்ற யாரையாவது அனுப்பு,' என்று திரும்பத் திரும்பப் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டே இருந்தார். அவர் இப்படிப் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டிருந்தபோதுதான், விட்டேகருக்கு அங்கு செல்ல வேண்டும் என்ற வலுவான உந்துதல் ஏற்பட்டது.

இது நம்முடைய அன்றாட வாழ்க்கைக்கு எந்த விதத்தில் உதவப் போகிறது என்ற சந்தேகம் உங்களுக்குத் தோன்றலாம்.

வருங்காலத்தில் ஒருவேளை நாம் இத்தகைய சக்திகளை நம் கட்டுப்பாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து, அவற்றை மனிதகுலத்தின் நலனுக்காகப் பயன்படுத்தக்கூடும். நாம் இப்போது உபயோகித்துக் கொண்டிருக்கும் பல விஷயங்களை நம்முடைய முன்னோர்கள்

மாயாஜாலம் என்றுதான் கருதியிருப்பர். மனிதன் பறப்பான் என்றோ, படங்களைக் காற்றின் வழியாக அனுப்ப முடியும் என்றோ கொஞ்ச காலத்திற்கு முன்பு யார்தான் கற்பனை செய்து இருப்பார்கள்? மனிதன் இந்த சக்திகளைக் கண்டுபிடித்து அவற்றை மனிதகுலத்தின் நலனுக்காகப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காகக் கடவுள் அவற்றைப் படைத்துள்ளார்.

இந்த சக்திகளைத் தன் வசப்படுத்துவதற்கு மனிதனுக்குச் சிறிது காலம் பிடிக்கக்கூடும் என்றாலும், அவன் கண்டிப்பாக இவற்றை வசப்படுத்திவிடுவான் என்பது உறுதி. கடவுள் நமக்காகப் படைத்துள்ள வியத்தகு உலகம் இது. மனிதன் பௌதீக விதிகளைத் துல்லியமாகப் புரிந்து கொண்டு அவற்றை அற்புதமான வழிகளில் பயன்படுத்தி வருகிறான். ஆனால் தன்னைச் சுற்றி இருக்கும் புலன் கடந்த சக்திகளை அவன் மிகமிகக் குறைவாகவே பயன்படுத்துகிறான்.

ஜீவனுள்ள, துடிப்புடன் இருக்கின்ற பிரபஞ்சத்தின் பிரிக்க முடியாத அம்சம்தான் மனிதன். இங்கு ஆன்மாதான் யதார்த்தம். இந்த ஆன்ம உலகோடு ஐக்கியத்துடன் வாழ நாம் கற்றுக் கொண்டால், நாம் முன்பு ஒருபோதும் கற்பனை செய்திராத சக்திகள் நம் வசப்படும். அதன் விளைவாக, கடவுளுடன் நாம் இன்னும் நெருங்கிவிடுவோம். அதோடு, கடவுளுடனான நமது உறவு, இந்த பௌதீக உலகோடு முடிந்துவிடக்கூடிய ஒன்றல்ல, அது ஆன்ம உலகோடு தொடர்புடையது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்வோம். நாம் நினைத்துள்ளதைக் காட்டிலும் நமக்கு முக்கியத்துவம் இருக்கிறது என்பதையும், கடவுளின் அழிவே இல்லாத சக்தியின் ஓர் அங்கம்தான் நாம் என்பதையும் நாம் அறிந்து கொள்வோம். அதன் மூலம், நாம் இவ்வுலகில் மிகச் சாதாரணமானவர்களாகவோ, பலவீனமானவர்களாகவோ, அல்லது தோற்கடிக்கப்பட்டவர்களாகவோ வலம் வர வேண்டும் என்பது கடவளி¬ன் விருப்பமல்ல என்பதும் நமக்குப் புலப்படும்.

நம் எல்லோரிடமும் அதிஅற்புதமான ஒரு வாழ்க்கை வாழத் தேவையான ஆற்றல் இருக்கிறது. நாம் முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காகவே, நம்முள் இருக்கும் சக்திகளையும், நம்மைச் சுற்றி இருக்கும் சக்திகளையும் கடவுள் வடிவமைத்துள்ளார்.

ஆனந்தமாகவும், வெற்றிகரமாகவும் வாழ்வதற்குத் தேவையான சக்தி நம் எல்லோரிடமும் குடிகொண்டுள்ளது. இந்த சக்தி உங்களுடைய பிரச்சனைகளுக்கு விடைகளைக் கொண்டு வரும், உங்கள் சிரமங்களில் இருந்து நீங்கள் வெற்றிகரமாக மீள்வதற்கு வழி வகுக்கும், உங்கள் மனத்தையும் இதயத்தையும் அமைதியாலும் திருப்தியாலும் நிறைக்கும். இதைப் பயன்படுத்தி அற்புதமானதொரு வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கான

சாத்தியக்கூறுகளுக்கு எல்லையே இல்லை.

14

உங்களது பலவீனமான பகுதியில் உங்களால் வலிமை மிக்கவராக ஆக முடியும்

உங்களது பலவீனமான பகுதியில் உங்களால் வலிமை மிக்கவராக ஆக முடியும். இது உங்களுக்கும் எனக்கும் எல்வோருக்கும் மிகப் பரந்த முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஓர் உண்மையாகும். அந்த வாக்கியம் உங்கள் சுயஉணர்விற்குள் ஆழமாக ஊடுருவிச் செல்லும் விதத்தில் அதை மீண்டும் மீண்டும் சத்தமாகக் கூறுங்கள். உங்களது பலவீனமான பகுதியில் உங்களால் வலிமை மிக்கவராக ஆக முடியும் என்பது முற்றிலும் உண்மை.

தாங்கள் பலவீனமாக இருந்த இடத்தில் வலிமையானவர்களாகவும், தவறாக இருந்த இடத்தில் சரியானவர்களாகவும், மக்களால் முற்றிலும் வித்தியாசமானவர்களாக ஆக முடியும் என்பதை ஓர் இருபது வயது இளைஞனின் அனுபவம் விளக்குகிறது. அவர் 'நெறி தவறியவராக' இருந்து, இப்போது நெறி பிறழாமல் வாழ்ந்து வருவதாக அவரது கடிதத்தில் இருந்து தெரிய வருகிறது. அவரது இக்கடிதத்தைப் படியுங்கள்:

'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு சக்தி' என்ற உங்களது புத்தகத்தை நான் சில நாட்களுக்கு முன்பு படித்தேன். அது என்னை ஒரு புதிய மனிதனாக ஆக்கியுள்ளது. எனக்கு இருபது வயதுதான் ஆகிறது, ஆனாலும் நான் இத்தனை வருடங்களை எவ்வளவு மோசமாக

வீணடித்திருக்கிறேன் என்பதை நான் ஒருபோதும் உணர்ந்ததில்லை. மற்றவர்களிடம் சண்டையிடுவது. மதுவருந்துவது, இழிவான சொற்களைப் பேசுவது ஆகியவற்றின் மூலம் மோசமாக நடந்து கொள்வதில் மட்டுமே என் வாழ்க்கை முழுவதையும் நான் செலவிட்டுள்ளேன். ஏனெனில் எனது நண்பர்கள் அனைவரும் அப்படித்தான் நடந்து கொண்டார்கள். ஆனால் நான் தவறு செய்துவிட்டேன் என்பதை இப்போது உணர்கிறேன். இப்போது நான் உண்மையிலேயே உங்களுடைய யோசனைகளை முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறேன். அவை எனக்கு அற்புதமான விளைவுகளைக் கொடுத்துள்ளன. நான் புகைபிடிப்பதையும் மதுவருந்துவதையும் நிறுத்திவிட்டேன். யாரைச் சண்டைக்கு இழுக்கலாம் என்று பார்ப்பதையும் நிறுத்திவிட்டேன். இது போன்ற காரியங்களைச் செய்பவர்களுடன் சுற்றித் திரிவதையும் நிறுத்திவிட்டேன். இப்போது நான் விளையாட்டுக்களில் கவனம் செலுத்துகிறேன். அவை உண்மையிலேயே எனக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கின்றன. அது மட்டுமல்ல, நான் மீண்டும் தேவாலயத்திற்குச் செல்லத் துவங்கி இருக்கிறேன். ஏனெனில், கடவுள்மீது நம்பிக்கை வைப்பதற்கு நான் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன்.

என்னை உண்மையிலேயே நேசிக்கும் ஒரு பெண்ணை நான் கண்டுபிடித்திருக்கிறேன். நாங்கள் இருவரும் ஒரே விஷயங்களில் நம்பிக்கை கொண்டிருக்கிறோம். அவள் ஒரு நல்ல பெண். முன்பு எனக்குப் பழக்கமான பெண்களைப்போல அல்ல இவள். அவளுடைய உதவியுடன் அன்பையும் மதிப்பையும் நான் கற்றுக் கொண்டுள்ளேன். முன்பெல்லாம் என்னைத் தவிர வேறு யார்மீதும் நான் அவ்வளவாக அன்பு செலுத்தியதுமில்லை, அவர்களை மதித்ததும் இல்லை. எனக்கு ஏராளமான புதிய நண்பர்கள் கிடைத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஏனெனில், நான் உங்களுடைய யோசனைகளைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறேன். உங்கள் புத்தகத்தைப் படித்து முடித்ததிலிருந்து நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். என் வாழ்வில் இதற்கு முன்பு ஒருபோதும் நான் இவ்வளவு மகிழ்ச்சியை அனுபவித்தது இல்லை.

உங்களுடைய பலவீனமான பகுதியில் எவ்வாறு உங்களால் வலிமை பெற முடியும் என்பதைப் பல்வேறு வழிகளில் பலர் விளக்கிக் காட்டியுள்ளனர். கிளென் கன்னிங்காம் ஒரு குழந்தையாக இருந்தபோது, அவரது கால்கள் தீயில் வெந்து போனதால், அவரால் இனி நடக்க முடியாது என்று மருத்துவர்கள் கூறினர். ஆனால் ஒலிம்பிக் வரலாற்றில் மிக வேகமான ஓட்டப் பந்தய வீரராக அவர் உருவானார்.

கடவுள்மீதான விசுவாசமும் நேர்மறைச் சிந்தனையும் ஒரு தடகள

வீரனின் வெற்றியில் 85 சதவீதப் பங்கு வகிப்பதாக கிளென் கன்னிங்காம் என்னிடம் கூறினார். வேறு வார்த்தைகளில் கூறினால், உங்களால் முடியும் என்று நீங்கள் நம்புவதுதான் உங்கள் வெற்றியின் 85 சதவீதத்தைத் தீர்மானிக்கிறது. "நீங்கள் மூன்று நிலைகளில் செயல்பட வேண்டும் - பௌதீக நிலை, உள நிலை, மற்றும் ஆன்மீக நிலை. ஆன்மீக நிலையானது, உங்கள் முயற்சியில் வெற்றி பெறுவதற்குக் கடவுளிடமிருந்து சக்தியைப் பெறுவதற்கு உங்களுக்கு உதவுகிறது. சாத்தியமின்மை என்ற ஒன்று இருப்பதில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை," என்று அவர் கூறினார்.

நோயுற்ற, மெலிவான தேகத்தைக் கொண்ட, பலவீனமான ஒருவர் பால் ஆன்டர்சன், ஜார்ஜியா மாநிலத்தின் டகோமா நகரில் இருந்த தனது வீட்டிற்குப் பின்னால், பளு தூக்குவதற்கான ஒரு கருவியை அவர் உருவாக்கினார். கொல்லர்கள் பயன்படுத்துகின்ற எடைகளை ஒரு கம்பின் முனையில் பொருத்தி, அதைக் கொண்டு அவர் பயிற்சி செய்தார். பால் ஆன்டர்சன் உலகிலேயே மிகவும் வலிமையான நபர் என்ற பட்டத்தை வென்றார். வலிமைக்கான உலக சாதனைகளை முறியடித்து அவர் படைத்த சாதனை பல ஆண்டுகளாக முறியடிக்கப்படாமல் இருந்தது.

நேர்மறைச் சிந்தனையானது மக்களிடம் உள்ள பலவீனத்தை சவாலான வாய்ப்புகளாகப் பார்க்கிறது. அந்த பலவீனங்களை உங்களுடைய வலிமைகளாக உங்களால் மாற்ற முடியும். இது பற்ற வைப்பதைப் போன்றது. ஓர் உலோகத் துண்டு உடைந்து போய், அது மீண்டும் பற்ற வைக்கப்பட்டால், அந்த இணைப்பு, தன்னைச் சூழ்ந்துள்ள உலோகத்தைவிட வலிமையானதாக இருக்கும். பற்ற வைக்கப்படும்போது ஏற்படும் உச்சபட்ச வெப்பத்தில், அந்த உலோகத்தின் மூலக்கூறு அமைப்பு ஒன்றாக இணைந்து பாய்கிறது.

இதே செயல்முறை ஆளுமையிலும் அடிக்கடி ஏற்படுகிறது. சரியான சிந்தனையையும் வலிமையான இறைநம்பிக்கையையும் தீவிரமாகச் செயல்படுத்துவதன் மூலம், ஒரு பலவீனத்தை உண்மையிலேயே ஒரு வலிமையான அம்சமாக உருவாக்க முடியும்.

ஒரு பலவீனமான அம்சத்தை ஒரு வலிமையான அம்சமாக எப்படி மாற்றுவது? பின்வரும் ஆறு அம்சச் சூத்திரத்தைப் பயன்படுத்தி அதை சாதிக்கலாம்.

1. உங்கள் பலவீனத்தைத் தனியாகப் பிரித்து வையுங்கள். பிறகு அதை முழுமையாக ஆய்வு செய்து தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அதற்கு எதிராக ஓர் உண்மையான பிரச்சாரத்தைத்

திட்டமிடுங்கள்.

2. நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற வலிமைகள் எவை என்பதைத் துல்லியமாகக் குறிப்பிடுங்கள்.

3. உங்களது பலவீனமான பகுதியில் நீங்கள் மிக அதிக வலிமை கொண்டவராக ஆவதாக மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள்.

4. நீங்கள் எப்படிப்பட்ட வலிமையான நபராக ஆக விரும்புகிறீர்களோ, உடனடியாக அப்படிப்பட்டவராக ஆகத் துவங்குங்கள்.

5. நீங்கள் எதில் பலவீனமானவராக இருந்தீர்களோ, அதில் நீங்கள் மிக அதிக வலிமை கொண்டவராக இருப்பதுபோல் நடந்து கொள்ளுங்கள்.

6. உங்களுக்கு உதவுமாறு கடவுளிடம் கேளுங்கள். அவர் உங்களுக்கு உதவுவதாக நம்புங்கள்.

எச்.சி. மேட்டர்ன் என்பவர் இச்சூத்திரத்தை உருவாக்கினார். எனக்குத் தெரிந்த மிக முழுமையான நேர்மறைச் சிந்தனையாளர்களில் இவரும் ஒருவர். ஒரு மனிதனால் தனது மிக மோசமான பலவீனத்தை உண்மையான வலிமையாக எவ்வாறு மாற்ற முடியும் என்பதற்கான ஓர் எடுத்துக்காட்டாக அவர் விளங்கினார். சில வருடங்களுக்கு முன்பு, ஓர் இனிமையான இரவில், 'லாங் ஐலன்ட்' தீவில் ஒரு தனிமையான புல்வெளியில் விஷம் குடித்துத் தற்கொலை செய்து கொள்ள முயற்சிக்கும் அளவுக்கு அவர் முற்றிலும் எதிர்மறையானவராக இருந்தார். வாழ்க்கை மதிப்பற்றதாக இருந்தது. எந்த நம்பிக்கையும் மிச்சமிருக்கவில்லை. ஒரு சிறு குப்பி விஷம் அவரிடம் இருந்தது. அதை அவர் குடித்து முடித்தவுடன், புல்தரையில் சுருண்டு விழுந்தார்.

அவர் கண்விழித்தபோது, நிலவொளி வீசிய வானத்தை ஆச்சரியத்தோடு பார்த்தார். தான் இறந்துவிட்டோமா இல்லையா என்று அவர் முதலில் சந்தேகித்தார். தான் ஏன் இறக்கவில்லை என்பதை அவர் ஒருபோதும் அறியவில்லை. வாழ்வில் ஒரு பணியைச் செய்து முடிப்பதற்காகத் தான் உயிரோடு இருக்க வேண்டும் என்று கடவுள் விரும்பியதாக அவர் நம்பினார். தான் இன்னும் உயிரோடுதான் இருந்தோம் என்பதை அவர் உரணர்ந்தபோது, வாழ வேண்டும் என்ற தீவிரமான விருப்பம் அவரைப் பிடித்துக் கொண்டது. தன் உயிரைக் காத்ததற்காக அவர் கடவுளுக்கு நன்றி கூறிவிட்டு, மற்றவர்களுக்கு உதவும் ஒரு வாழ்க்கைக்கு அவர் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டார்.

மேட்டர்ன் ஒரு தனித்துவமான நேர்மறைச் சிந்தனையாளராக உருவானார். மற்றவர்களை ஊக்குவிப்பதை அவர் தனது வாழ்வின் ஒட்டுமொத்தக் குறிக்கோளாக ஆக்கினார்.

நீங்கள் எந்த பலவீனத்தை வெற்றி கொள்ள விரும்புகிறீர்கள்? பயமா? கோபமா? காய உணர்வுகளா ? தாழ்வு மனப்பான்மையா? ஏமாற்றமா? மது உங்களது பலவீனமாக இருக்கிறதா? அல்லது பெண்களா? அது எதுவாக இருந்தாலும் சரி, ஒரு விஷயம் மட்டும் நிச்சயம்: அது உங்களைத் தொடர்ந்து தோற்கடிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. சக்திவாய்ந்த இந்த உண்மையை எப்போதும் நினைவில் வைத்திருங்கள். அப்போது உங்களது பலவீனமான பகுதியில் மிகவும் வலிமையானவராக உங்களால் உருவாக முடியும்.

தங்கள் பலவீனங்களை வலிமைகளாக மாற்றியுள்ள மக்கள் சிலரது எடுத்துக்காட்டுகளை நாம் பார்க்கலாம்.

நியூமெக்சிகோ மாநிலத்தில் வாழும் ஓர் இளைஞரிடமிருந்து வந்த ஒரு கடிதம் இது.

அன்புள்ள டாக்டர் பீல் அவர்களே,

இக்கடிதத்தை எப்படித் துவக்குவது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. நியூமெக்சிகோவில் ஒரு பெரும் பண்ணை வீட்டில் நான் வேலை செய்து வருகிறேன். கடந்த பத்து வருடங்களாக எனது நேரத்தின் பெரும்பகுதியை மதுவிடுதிகளிலும் இரவு நேரக் கேளிக்கை விடுதிகளிலும் நான் செலவிட்டுள்ளேன். என் நிலைமை மோசமாகிக் கொண்டிருந்தது. மூன்று முறை தற்கொலை செய்து கொள்ள முயற்சித்துள்ளேன். எனக்கென்று எந்த நண்பர்களும் இருக்கவில்லை. எந்தப் பெண்ணும் என்னுடன் சகவாசம் வைத்துக் கொள்ள விரும்பவில்லை. என்னால் அவர்களைக் குறைகூற முடியாது. என்னை மட்டுமே நான் குறைகூற வேண்டும்.

ஆனால் என் நிலைமை இப்போது மாறியுள்ளது. டெக்சாஸ் மாநிலத்தின் லப்பாக் நகரில் என் சகோதரனைப் பார்ப்பதற்காக நான் சென்றேன். ஒருநாள் இரவில் அவனும் அவனது மனைவியும் தங்கள் குழந்தைகளை என் பொறுப்பில் விட்டுவிட்டு வெளியே சென்றனர்.

குழந்தைகள் தூங்கிக் கொண்டிருந்தபோது, அவர்கள் எந்தத் தொந்தரவும் இல்லாமல் தூங்குகிறார்களா என்று பார்ப்பதற்காக நான் அவர்களுடைய அறைக்குச் சென்றேன். நேர்மறைச் சிந்தனையைப் பற்றிய உங்களது இரண்டு புத்தகங்கள் அங்கு

தரையில் கிடந்தன. நான் அவற்றை எடுத்துப் பார்த்தேன். பிறகு வரவேற்பறைக்குச் சென்று அமர்ந்து அவற்றைப் படிக்கத் துவங்கினேன்.

நான் தேடிக் கொண்டிருந்தது எனக்குக் கிடைத்துவிட்டது. ஒரு புதிய வாழ்க்கைதான் அது! நெடுங்காலமாக நான் கடவுள் இல்லாமல் இருந்து வந்துள்ளேன். ஆனால் இப்போது ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுகிழமையன்றும் நான் தேவாலயத்திற்குச் சென்று வந்து கொண்டிருக்கிறேன். புதன்கிழமை இரவுகளில் நடைபெறும் பைபிள் வகுப்புகளிலும் கலந்து கொள்கிறேன். நகரிலுள்ள மக்கள் என்னிடம் நடந்து கொள்ளும் விதம் இப்போது மாறியுள்ளது. எனக்கு ஏராளமான புதிய நண்பர்கள் உள்ளனர். என்னுடைய பழைய மதுக்கடை நண்பர்கள் அனைவரையும் நான் இழந்துவிட்டேன். எனக்குப் பைத்தியம் பிடித்துள்ளதாக அவர்கள் நினைக்கின்றனர். அவர்களும் என் வழியைப் பின்பற்றி, என்னைப்போல ஒரு புதிய வாழ்க்கையைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன், அவர்களுக்காகப் பிரார்த்திக்கிறேன். கடவுளின் உதவி இல்லாமல் என்னால் இதைச் செய்திருக்க முடியாது. நான் உங்களுக்கும் நன்றி கூறியாக வேண்டும்.

இன்னும் எனக்குக் காதலி யாரும் இல்லை, ஆனால் அதை இப்போது என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. பண்ணைவிட்டில் வேலை செய்பவனை அல்லது குதிரைகளில் சென்று கால்நடைகளை மேய்ப்பலனைத் தென்மேற்கு மாநிலங்களில் யாரும் விரும்புவதில்லை. நான் அவ்வளவாகக் கல்வி கற்கவும் இல்லை. ஆனால் அது என்னைத் தோற்கடிப்பதற்கு நான் அனுமதிக்கப் போவதில்லை. நான் கடவுளின் வழியில் வாழ்ந்தால், பூமியில் என்னால் பெற முடியாத ஒரு வீடு, மேலே கடவுளின் சாம்ராஜ்யத்தில் எனக்கு இருக்கும். ஏனெனில், எனக்குக் கடவுள்மீது விசுவாசம் இருக்கிறது. அதோடு, என்மீதும் எனக்கு நம்பிக்கை இருக்கிறது. உங்களிடம் இருப்பவற்றைக் கொண்டு திருப்தியோடு வாழுங்கள். ஏனெனில், "நான் உங்களை ஒருபோதும் ஏமாற்ற மாட்டேன், ஒருபோதும் கைவிட மாட்டேன்" என்று கடவுள் கூறியிருக்கிறார். நான் இப்புத்தகங்களை எப்போதும் என்னுடன் எடுத்துச் செல்கிறேன். அவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றிலிருந்து ஏதேனும் ஒரு பைபிள் வாசகத்தை நான் ஒருநாள்கூடப் படிக்காமல் இருந்ததில்லை.

எனக்கு முப்பத்தியிரண்டு வயதாகிறது, கடந்த கோடைக்காலத்தில் எங்கள் பண்ணைத் தோட்டத்தில் வைத்து எடுத்த எனது புகைப்படத்தை இத்துடன் நான் அனுப்பி வைத்துள்ளேன். உங்கள் புத்தகங்கள் எனக்குச் செய்துள்ள உதவியை உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதற்கு இக்கடிதத்தை எழுதுவதில் நான் பெரும் மகிழ்ச்சி கொள்கிறேன். இத்துடன் நான் இக்கடிதத்தை நிறைவு செய்கிறேன். எனக்காகப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.

பின் குறிப்பு: தயவு செய்து என்னுடைய எழுத்துப் பிழைகளைக் கண்டுகொள்ளாதீர்கள். வார்த்தைகளை எழுத்துக்கூட்டி எழுத எனக்கு அவ்வளவாகத் தெரியாது.

நேர்மறையான, படைப்புத்திறன்மிக்க யோசனைகள் மூலம் கடவுளின் சக்தி இந்த இளைஞரின் மனத்திற்குத் திடீரென்று வெளிப்படுத்தப்பட்டது அவரது வாழ்க்கையை மாற்றியது. ஒருவரிடம் ஒரு பலவீனம் இருந்து, அதை அவர் தனது கட்டுப்பாட்டின்கீழ் கொண்டுவர விரும்பி, அது அவருக்கு முடியாமல் போய், ஆனால் மிகச் சிறந்த நேர்மறையான யோசனைகளைத் தன் மனத்திற்குள் எடுத்துச் செல்வதற்கு அவர் தயாராக இருந்தால், அப்படிப்பட்ட யோசனைகளின் சக்தி தன் வாழ்வில் ஏற்படுத்துகின்ற தாக்கம் மிகவும் அற்புதமாக இருப்பதை அவர் கண்டுகொள்வார். சமய நம்பிக்கையின் வாயிலாக மக்களின் வாழ்வில் நிகழ்கின்ற பல நம்புதற்கரிய மாற்றங்களுக்கான காரணத்தை இது விளக்குகிறது. ஒரு புதிய, சக்திமிக்க எண்ணம் மனத்தைக் கிழித்துக் கொண்டு உள்ளே நுழைந்து, அங்கிருக்கின்ற பழைய பலவீனங்களை உடைத்தெறிந்து, அவற்றைச் சுக்குநூறாக்குகின்றது. மனச் செயல்முறைகளில்தான் அனைத்து ஊக்குவிப்பு மாற்றங்களும் நிகழ்கின்றன. 'இதயத்தின் மாற்றம்' என்ற சொற்றொடர், உண்மையிலேயே மனத்தின் ஓர் ஆழமான மாறுதலைத்தான் குறிக்கிறது. இதயம் என்பது வெறுமனே ரத்தத்தை வெளியே தள்ளுவதற்கான ஒரு தசை மட்டுமே. புதிய கோட்பாட்டை ஏற்றுக் கொள்கின்ற மனம்தான் உண்மையிலேயே மாறுகிறது. ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையையும் ஒரு புதிய திசையில், ஒரு புதிய மற்றும் கூடுதல் வலிமையுடன் இயங்கச் செய்யக்கூடிய அளவுக்கு இறைநம்பிக்கை ஒரு சக்திவாய்ந்த யோசனையாகும்.

கடவுளின் வார்த்தைகளை நீங்கள் உங்கள் மனத்திற்குள் ஆழமாக கிரகித்துக் கொண்டால், உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றக்கூடிய திறனை நீங்கள் பெறுவீர்கள். விறுவிறுப்பான, சக்திவாய்ந்த, நேர்மறையான

எண்ணங்கள் ஒரு தனிநபரின் பலவீனத்தை வெற்றி கொள்வதில் துணிச்சலாக ஓரடி முன்னே எடுத்து வைக்கின்றன.

சிறிது காலத்திற்கு முன்பு, லாஸ் ஏஞ்சலீஸ் நகரில் நான் சொற்பொழிவாற்றிக் கொண்டிருந்தபோது, தவறான வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தியதன் மூலம் தன் வாழ்க்கையைப் பாழாக்கிக் கொண்டிருந்த ஓர் இளம்பெண்ணை நான் பார்த்தேன். உங்களைப் பற்றி எதிர்மறையான அல்லது உங்களைச் சிறுமைப்படுத்துகின்ற வார்த்தைகளைத் தொடர்ந்து நீங்கள் கூறி வந்தால், சம அளவிலான அழிவுபூர்வமான கோட்பாடுகளை உங்கள் மனத்தில் நீங்கள் விதைத்துக் வைத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று பொருள்.

அந்தக் குறிப்பிட்ட நாளன்று. எனது சொற்பொழிவு முடிந்த பிறகு, நான் பேரரங்கின் முன்னால் நின்று கொண்டு, என்னிடம் ஓரிரு வார்த்தைகள் பேசுவதற்காக வரிசையில் காத்துக் கொண்டிருந்தவர்களுடன் பேசிக் கொண்டிருந்தேன். அந்த வரிசையில் இந்த வசீகரமான இளம்பெண்ணும் இருந்தார். என்னுடன் கைகுலுக்குவதற்காக பயத்தோடும் நடுக்கத்தோடும் அவர் என் கையைப் பற்றினார். பிறகு, "நான் உங்களிடம் பேச வேண்டும் என்று பெரிதும் விரும்பினேன். ஆனால், நான் தகுதியற்றவள். உங்களுக்கு என்னைத் தெரியாது. நான் எதற்கும் லாயக்கற்றவள். ஆனால் தான் உங்களுடைய புத்தகங்களைப் படித்திருக்கிறேன். நான் வெறுமனே உங்களுடன் கைகுலுக்க விரும்பினேன், அவ்வளவுதான்," என்று அவர் தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டது எனக்கு அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியது.

அவர் இவ்வாறு பேசியது எனக்கு அதிர்ச்சியளித்தது என்று நான் கூறுவதற்குக் காரணம், கடவுளின் மிக உயர்ந்த படைப்பு வடிவமான ஒரு மனித உயிரை அவரது வார்த்தைகள் மட்டுப்படுத்தியதும் சிறுமைப்படுத்தியதும்தான்.

தாங்கள் 'தகுதியற்றவர்கள்' என்று பலர் கூறியதைக் கேட்டு நான் சற்றுக் களைத்துப் போயிருந்தேன். நாடு முழுவதும் மக்கள் தங்களைப் பற்றி இவ்வாறு பேசுவது அடிக்கடி நிகழ்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது. எனவே நான் இப்பெண்ணிடம், "உங்களில் எனக்கு ஓர் உபகாரம் செய்ய முடியுமா? நான் இவ்வரிசையில் இருக்கும் மற்ற அனைவரிடமும் பேசி முடிக்கும்வரை உங்களால் காத்திருக்க முடியுமா? நான் உங்களுடன் பேச விரும்புகிறேன்," என்று கூறினேன். சிறிது நேரத்திற்குப் பிறகு நான் திரும்பிப் பார்த்தபோது அவர் எனக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்ததை நான் கண்டேன்.

நான் அப்பெண்ணிடம், "தகுதியற்றவரே, நான் உங்களுடன் ஒருசில வார்த்தைகள் பேச விரும்புகிறேன்," என்று கூறினேன்.

அப்பெண்மணி சிரித்துவிட்டு, "நீங்கள் என்னை என்னவென்று கூப்பிட்டீர்கள்?" என்று கேட்டார்.

"நான் உங்களைத் தகுதியற்றவரே என்று அழைத்தேன்," என்று நான் கூறினேன். "ஏனெனில், நீங்கள் உங்களை அப்படித்தானே அழைத்தீர்கள். உங்களுக்கு வேறு ஏதேனும் பெயர் இருக்கிறதா ?"

அவர் ஆமாமென்று கூறிவிட்டுத் தனது பெயரைத் தெரிவித்தார்.

"நீங்கள் ஏன் உங்களைத் தகுதியற்றவர் என்று என்னிடம் கூறினீர்கள் ? நேர்மறைச் சித்தனையைப் பற்றி நீங்கள் படித்துள்ளதாகக் கூறுகிறீர்கள். ஆனால் நீங்கள் அதிலிருந்து எதையும் கற்றுக் கொள்ளவில்லை என்று தெரிகிறது. இல்லையென்றால், நீங்கள் தகுதியற்றவர் என்று ஒருபோதும் உங்களைப் பற்றி நினைக்க மாட்டீர்கள். உண்மையிலேயே தாங்கள் யார், தங்களிடம் என்னென்ன நல்ல பண்புநலன்கள் இருக்கின்றன ஆகியவற்றை மக்களை உணரச் செய்வதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டவைதான் இப்புத்தகங்கள். நீங்கள் எதற்கும் லாயக்கற்றவர் என்று உங்களைப் பற்றி நீங்கள் மற்றவர்களிடம் மட்டுமன்றி, உங்களிடமும் கூறிக் கொண்டிருப்பது மிகத் தீவிரமான பிரச்சனையாகும். ஆனால் உங்கள் எண்ணம் தவறு என்பதை என்னால் காண முடிகிறது. ஏனெனில், மற்றவர்கள் பார்த்து பிரமிக்கத்தக்கப் பல பண்புநலன்கள் உங்களிடம் உள்ளது வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது. நீங்கள் வசீகரமானவராக இருக்கிறீர்கள். உங்கள் கண்கள் தெளிவாகவும் நன்றாகவும் இருக்கின்றன. எவ்வாறு நேர்த்தியாக உடையணிய வேண்டும் என்று உங்களுக்கு நன்றாகத் தெரிந்திருக்கிறது. உங்கள் புன்னகை மிகவும் வசீகரமாக இருக்கிறது. நீங்கள் ஓர் அருமையான நபர் என்று நான் நினைக்கிறேன். 'தகுதியற்றவள்' என்ற தாழ்வு மனப்பான்மையை நீங்கள் சுமந்து திரியக்கூடாது," என்று நான் கூறினேன்.

அந்த இளம்பெண்ணும் நானும் அவரது குறிக்கோள்களைப் பற்றியும் நம்பிக்கைகளைப் பற்றியும் சிறிது நேரம் பேசினோம். அந்த நம்பிக்கைகளை எதிர்மறை எண்ணங்களால் குழி தோண்டிப் புதைத்துவிடாமல் இருப்பது மிகவும் முக்கியம் என்ற உண்மையைப் பற்றியும் நாங்கள் பேசினோம். 'தகுதியற்றவள்' என்ற மனப்பான்மை அவரது மனத்தில் ஆழமாக வேரூன்றி இருந்ததுதான் அவரது பலவீனமாக இருந்தது. அந்தப் பிரச்சனையை அவர் தனது எதிர்மறை வார்த்தைகளால் இன்னும்கடினமாக்கிக் கொண்டிருந்தார். தன்னைப் பற்றி அவர் கொண்டிருந்த எண்ணத்தை மாற்றியமைப்பதுதான் அவரது சூழ்நிலைக்கான தீர்வாக இருந்தது.

அவர் தனது பலவீனத்திலிருந்து மீள்வதற்கான ஒரு சூத்திரத்தை

நான் அவருக்குக் கொடுத்து. அதை எவ்வாறு செயல்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் அவரிடம் விளக்கினேன். பின்வரும் சுயபிரகடனத்தைப் பயன்படுத்துமாறும் நான் அவருக்குப் பரிந்துரைத்தேன்: "கடவுள் வாழ்கின்ற ஓர் ஆலயம் நான். நான் கடவுளுக்குள் வாழ்கிறேன், அவருக்குள் அசைகிறேன். எனது இருத்தல் அவருக்குள் இருக்கிறது. நான் கடவுளின் ஒரு குழந்தை. கடவுளின் ஒரு குழந்தையைப்போல நான் சிந்திப்பேன், நடந்து கொள்வேன்."

"இந்த சுயபிரகடனத்தை தினமும் பல முறை கூறுவதற்கும், அதே சமயத்தில், அந்த வார்த்தைகள் விவரிக்கின்ற நபரைப்போல் தன்னை மனக்காட்சிப்படுத்துவதற்கும் அவர் ஒத்துக் கொண்டார். பல மாதங்களுக்குப் பிறகு, கலிபோர்னியா மாநிலத்திற்கு நான் மீண்டும் ஒரு சொற்பொழிவாற்றச் சென்றபோது, ஒரு வசீகரமான இளம்பெண் என் முன்னால் தோன்றி, "முன்பு உங்களுக்கு என்னைத் தெரியும். ஆனால் நான் யாரென்று இப்போது உங்களுக்குத் தெரியவில்லை," என்று தன்னை அறிமுகப்படுத்தினார். இது எனக்கு சற்று வினோதமான அறிமுகமாகத் தோன்றியது. நான் அவரை உன்னிப்பாகப் பார்த்தேன். 'தகுதியற்றவர்'தான் அவர் என்பதைக் கண்டு நான் வியந்து போனேன். "என்னால் பல விஷயங்களைச் செய்ய முடியும் என்பதை நான் கண்டுகொண்டுள்ளேன். நான் தகுதியற்றவள் என்று என்னைப் பற்றிச் சிந்திக்கின்ற மோசமான பழக்கத்திலிருந்து விடுபட்டுவிட்டேன். எனது அடையாளத்தை மாற்றுவதற்கு எனக்கு உதவியதற்கு நான் உங்களுக்கு நன்றி கூற விரும்புகிறேன்," என்று அப்பெண் கூறினார்.

நாங்கள் மேலும் தொடர்ந்து பேசியபோது, கவனிக்கத்தக்க வகையில் அவர் மாறியிருந்தது தெளிவாகத் தெரிந்தது. நேர்மறையான யோசனைகளைப் பயன்படுத்தியதன் மூலம் ஒரு பலவீனத்திலிருந்து மீண்டிருந்த ஒரு பெண் இவர். அவர் தனது மிக அதிக பலவீனமான பகுதியில் மிக அதிக வலிமையானவராக ஆகியிருந்தார்.

முன்பு அவரிடம் இருந்த ‘சுயசிறுமைப்படுத்துதல்' எனும் பலவீனத்தை, தாழ்வு மனப்பான்மை என்ற பெயரில் பலர் எதிர்கொள்கின்றனர். இத்தகைய தாழ்வு மனப்பான்மை உணர்வுகள் மிகவும் வேதனையூட்டுபவை, சுயதோல்விக்குவழிவகுப்பவை. இதை நான் கடினமான, தனிப்பட்ட அனுபவத்திலிருந்து தெரிந்து கொண்டேன். நான் ஒரு சிறுவனாக இருந்தபோது, மிகவும் கூச்ச சுபாவம் கொண்டவனாக இருந்தேன். வாழ்க்கை நம்மை தர்மசங்கடத்திற்கு ஆளாக்குவதாக நமக்கு ஏற்படும் உணர்வு நிச்சயமாக மிகவும் வேதனையானதுதான். இந்த வேதனையான உணர்வு மிகப் பரவலாகக் காணப்படுகிறது என்பதுதான் பிரச்சனை. இப்பிரச்சனை

தொடர்பாக எனக்கு வரும் ஆயிரக்கணக்கான கடிதங்கள் இதற்குச் சான்று பகர்கின்றன. அதில் ஒரு கடிதம் இது:

அன்புள்ள டாக்டர் பீல் அவர்களுக்கு,

நெடுங்காலமாக நான் உங்களுக்குக் கடிதம் எழுத வேண்டும் என்று விரும்பி வந்துள்ளேன். நிச்சயமாக எனக்கு உதவி தேவை, ஆனால் எனக்கு யாரேனும் உதவ முடியுமா அல்லது முடியாதா என்று எனக்குத் தெரியவில்லை.

என்னுடைய பிரச்சனை இதுதான். என் கணவர் எங்கள் தேவாலயத்தின் பொறுப்பாளராக இருக்கிறார். நான் அவருக்கு அவரது வேலைவில் உதவுகிறேன். ஆனால் தேவாலயத்திற்கு வருகின்ற பெண்கள் மத்தியில் நான் ஏற்றுக் கொள்ளப்படவில்லை என்ற உணர்வு எனக்கு ஏற்படுகிறது. பல முறை நான் தேவாலயத்திற்குச் செல்லும்போது, நான் தனியாகத்தான் அமர்கிறேன். அங்கு வரும் பெண்கள் எனக்கு முன்னாலோ அல்லது பின்னாலோ உட்காருவார்கள், ஆனால் மற்ற இருக்கைகள் காவியாக இல்லாமல் போனால் தவிர, என்னுடன் உட்கார மாட்டார்கள்.

நான் அவர்கள் அளவுக்குச் சிறப்பாக உடையணிவதில்லை. நான் அவர்களைப்போல புத்திசாலியாக இல்லாமல் இருப்பதுதான் அதற்கு முக்கியக் காரணம் என்று நான் நினைக்கிறேன். நான் அமைதியான சுபாவத்தைக் கொண்டவள். சில சமயங்களில், சொல்லக்கூடாத விஷயங்களை நான் தவறுதலாகச் சொல்லிவிடுகிறேன். வேறு சமயங்களில், நான் கூறும் விஷயங்கள் தவறான அர்த்தத்தில் எடுத்துக் கொள்ளப்படுகின்றன.

நான் அப்பெண்களுடன் சேர்ந்து தேவாலயத்திற்கான தையல் வேலைகளிலோ அல்லது குழுவாகச் சேர்ந்து செய்யும் பிற வேலைகளிலோ ஈடுபடுவதற்கு அவர்கள் என்னை அனுமதிப்பதில்லை. நான் மனமுவந்து சேவை செய்ய முன்வந்தாலும், தேவையான நேரத்தில் தாங்கள் என்னைப் பயன்படுத்திக் கொள்வதாக அவர்கள் என்னிடம் கூறுகின்றனர். ஆனால் அவர்கள் மற்றவர்களிடம் உதவி கேட்பது என் காதுகளில் விழுகிறது.

என் உறவினர்களும் என்னைக் குறித்து வெட்கப்படுவதுபோல் தெரிகிறது. அவர்கள் என்னைத்

> தங்களுடைய நண்பர்களிடம் அறிமுகப்படுத்துவதில்லை, தேவாலயத்திற்கு நான் அவர்களோடு செல்வதையும் அவர்கள் விரும்புவதில்லை. நானும் என் கணவரும் இந்த சமூகத்தில் ஒரு வருடகாலமாக வாழ்ந்து வந்துள்ளோம். இதுவரை ஒரே ஓர் அண்டைவீட்டுக்காரர் மட்டுமே எங்கள் வீட்டிற்கு வந்திருக்கிறார்.
>
> பெண்கள் மத்தியில் எவ்வாறு ஏற்றுக் கொள்ளப்படுவது என்பதையும், நண்பர்களை எவ்வாறு பெறுவது என்பதையும் நான் கற்றுக் கொள்வதற்கு உங்களால் எனக்கு உதவ முடிந்தால், நான் உங்களுக்கு மிகவும் நன்றியுடையவளாக இருப்பேன்.

போதாமை உணர்வுகளுக்கு பலிகடாக்களாக ஆகியுள்ள மக்களின் துன்பங்களைப் பிரதிபலிக்கின்ற ஒரு கடிதம் இது. பல சமயங்களில், இந்த வேதனையான பலவீனங்கள் அனைத்தும் மக்கள் தாங்களாகவே தங்கள்மீது சுமத்திக் கொள்பவைதான். அந்த தேவாலயப் பொறுப்பாளரின் மனைவியின் விஷயத்திலும் இது உண்மை என்று நான் நினைக்கிறேன். அக்கடிதத்தைப் படிக்கும்போது, அப்பெண்மணி, வேதனையைத் தானே விலை கொடுத்து வாங்குவதைப்போலத் தோன்றுகிறது. தேவாலயத்திற்கு அவர் வேண்டுமென்றே முன்னதாக வந்துவிடுகிறார். பிறகு, அங்கு வருபவர்கள், "எனக்கு உன்னைப் பிடித்திருக்கிறது." அல்லது "எனக்கு உன்னைப் பிடிக்கவில்லை," என்று குறிப்பாள் உணர்த்த வேண்டிய விதத்தில் அவர் ஓரிடத்தில் சென்று அமர்ந்து கொள்கிறார். இப்போது அச்சூழ்நிலையின் கணக்கு அவருக்கு மிகவும் எதிராக இருக்கிறது. நூறு பேர் அந்த தேவாலயத்திற்கு வந்தால், இருவரால் மட்டுமே அப்பெண்ணுக்கு அருகில் உட்கார முடியும், மீதி தொண்ணூற்று எட்டுப் பேரும் வேறு எங்கோதான் உட்கார்ந்தாக வேண்டும். ஆனால், அந்தத் தொண்ணுற்று எட்டுப் பேரின் நடவடிக்கைகளும் தனக்கு எதிராக இருப்பதாக அப்பெண் அர்த்தப்படுத்துகிறார்.

இந்தத் தாழ்வு மனப்பான்மையை ஏன் பலர் வலியத் தேடிச் செல்கின்றனர்? பல சமயங்களில், 'மக்கள் வெற்றி பெற விரும்புவதில்லை' என்பதுதான் ஆளுமையின் மிகப் பொதுவான பலவீனங்களில் ஒன்றாக இருக்கிறது என்று உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். வெற்றி பெறுவது ஆபத்தானது, ஏனெனில், ஒரு வெற்றி நிலையைத் தக்க வைத்துக் கொள்வதற்கான பொறுப்புச் சுமைக்குத் தாங்கள் ஆளாக நேரிடும் என்பதை அவர்கள் எப்படியோ கற்றுக் கொண்டுள்ளனர். எனவே, தங்களையும் அறியாமல் தங்கள் பலவீனங்களை வலியுறுத்துவதன் மூலம் அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே தாழ்த்திக் கொள்வதற்கான வழிகளைத் தேடுகின்றனர்.

ஒவ்வொரு நபரிடமும் வலிமையான ஆளுமைப் பகுதிகளும் பலவீனமான ஆளுமைப் பகுதிகளும் உள்ளன என்பது வாழ்வின் ஓர் உண்மை. நீங்கள் எதன்மீது கவனம் செலுத்தப் போகிறீர்கள் என்பதுதான் கேள்வி. எதை நீங்கள் வலியுறுத்தப் போகிறீர்கள்? உங்கள் ஆளுமையிலுள்ள பலவீனமான பகுதிகள்மீது நீங்கள் சிறப்புக் கவனம் செலுத்தினால் நீங்கள் பலவீனமானவராக ஆவீர்கள். நீங்கள் உங்கள் வலிமையான பகுதிகள்மீது கவனம் செலுத்தினால் வலிமையானவராக ஆவீர்கள். அது அவ்வளவு வெளிதானது.

உண்மையான பலவீனங்களை நீங்களாகவே சுயமாக அனுமானித்துக் கொண்ட பலவீனங்களோடு போட்டுக் குழப்பிக் கொள்ளாமல் இருப்பது குறித்து நீங்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். போதாமையுணர்வு எனும் பலவீனத்திலிருந்து மீள்வதற்கான முதல் படி, நம்மை நாமே ஏற்றுக் கொள்ளக் கற்றுக் கொள்வதுதான். நம்மில் பெரும்பாலானவர்கள், குறிப்பாகத் தாழ்வு மனப்பான்மைப் பிரச்சனைக்கு ஆளாகியுள்ளவர்கள், நம்மீதும், நம்மிடம் இருப்பதாக நாம் சுயமாக அனுமானித்துக் கொண்டுள்ள பலவீனங்கள் மற்றும் குறைபாடுகள்மீதும் அளவுக்கதிகமான கவனம் செலுத்துகிறோம். முக்கியமில்லாத விஷயங்கள் பற்றி அளவுக்கதிகமான தன்னுணர்வு கொண்டவர்களாக ஆகிறோம். உண்மையில் யாரும் நம்மை கவனிக்காமல் இருக்கும்போது, எல்லோரும் நம்மைக் கவனித்துக் கொண்டிருப்பதாக உணர்கிறோம்.

சில நாட்களுக்கு முன்பு, இந்தக் கோட்பாட்டைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பதற்கான ஓர் அசாதாரணமான வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. "நான் இதுவாகவோ அல்லது அதுவாகவோ இருப்பதால் யாருக்கும் என்னைப் பிடிப்பதில்லை," என்ற பரிதாபகரமான, தாழ்வான ஒரே விஷயத்தைக் குறிப்பிட்டு, மக்களிடமிருந்து ஏராளமான கடிதங்கள் எனக்கு வந்து கொண்டிருந்தன.

தான் மிகவும் குண்டாக இருந்ததால் ஓர் இளம்பெண் தன்னைக் குறித்து அவமானமாக உணர்ந்தாள். இன்னொருத்தி, தான் மிகவும் ஒல்லியாக இருந்ததால் அவமானமாக உணர்ந்தாள்.

தன் காதுகள் மிகவும் பெரிதாக இருந்ததாக ஓர் இளைஞன் நினைத்தான். இன்னொருவன், தன் காதுகள் தன் தலைக்கு வெகு அருகே அமைந்திருந்ததாக உணர்ந்தான். மற்றுமொருவன், தான் மிகவும் உயரமாக இருந்ததால் அதிகத் தன்னுணர்வுடன் இருந்தான். தான் குள்ளமாக இருந்ததால் இன்னொருவன் மிக வேதனையான தாழ்வு மனப்பான்மையைக் கொண்டிருந்தான். தான் மிகவும் அழகாக இருந்ததாகக் குறை கூறி ஓர் இளம்பெண்ணிடம் இருந்து எனக்கு ஒரு

கடிதம் வந்ததுகூட எனக்கு நிலை விருக்கிறது. யாரும் தன்னைத் தனக்காக விரும்பாமல், தன் உடலுக்காக மட்டுமே விரும்பியதாக அவள் குறிப்பிட்டிருந்தாள்.

எங்கள் நகரிலிருந்த ஓர் இளைஞர் இதேபோல் என்னிடம் குறைபட்டுக் கொண்டார். "டாக்டர் பீல், எனது மூக்கு மிகவும் பெரியதாக இருப்பதால் யாருக்குமே என்னைப் பிடிக்கவில்லை." என்று அவர் கூறினார்.

இதே போன்ற குறைகளை நான் ஏராளமாகக் கேட்டிருந்ததால், அங்கேயே, அப்போதே ஒரு பரிசோதனையைச் செய்து பார்ப்பதென்று தீர்மானித்தேன். "உங்கள் மூக்கு மிகவும் பெரியதாக இருப்பதால் உங்களை விரும்பாத ஆறு பேரின் பெயர்களைக் கூறுங்கள்," என்று நான் அவரிடம் கேட்டேன். அவர் ஆறு பெயர்களை கான்னிடம் கொடுத்தார். சிறிது நேரத்தில், நான் இந்த இளைஞர்கள் ஒவ்வொருவரையும் தொலைபேசியில் அழைத்துப் பேசுவதற்கு நேரத்தை எடுத்துக் கொண்டேன். அவர்களைத் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்டவுடன், இந்த இளைஞரின் ஆளுமையில் அவர்களுக்குப் பிடித்தத் தனித்துவமான பண்புநலனைக் குறிப்பிடும்படி அவர்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் நான் கேட்டேன். அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் சிறிது நேரம் சிந்திக்க வேண்டியிருந்தது, ஆனால் நான் விசாரித்ததில் அவர்களிடமிருந்து எனக்குக் கிடைத்த பதில்கள் இவ்வாறு அமைந்திருந்தன; அந்த இளைஞர் மிகவும் தோழமையாகப் பழகுபவர் என்று ஒருவர் கூறினார்; கணிதத்தில் அவர் அசாதாரணமான திறமைசாலி என்று இன்னொருவர் கூறினார். அவர் அற்புதமாக நடனம் ஆடக்கூடியவர் என்று ஒரு பெண் கூறினாள். அந்த இளைஞரின் பெரிய மூக்கு அவரது தனித்துவமான பண்புநலன் என்று யாரும் எதுவும் குறிப்பிடவில்லை. அவரைத் தவிர வேறு யாருக்கும் அவரது மூக்கைப் பற்றிய பிரக்ஞை இருக்கவேயில்லை.

எனவே, நம்மிடமுள்ள ஏதோ ஒரு சிறிய பண்புதவனை எடுத்துக் கொண்டு, நாம் அதை ஒரு பலவீனமாகக் கருதி, இந்த பலவீனத்தால் நம்மால் வெற்றி பெற முடியாது என்று நம்மை நம்ப வைப்பதில் பெருமளவு முயற்சியைச் செலவிடுகிறோம் என்பது உண்மைதான். இப்பிரச்சனைக்கான தீர்வு, நீங்கள் ஒரு மகிழ்ச்சியான, வெற்றிகரமான, வலிமையான நபராக இருக்க வேண்டும் என்று கடவுள் விரும்புகிறார் என்பதை உணர்வதில் அடங்கியுள்ளது. நீங்கள் உங்கள் பலவீனங்களை வலியுறுத்துவீர்களா அல்லது உங்கள் வலிமைகளை வலியுறுத்துவீர்களா என்பதை நீங்கள்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும். ஏனெனில், இவ்விரண்டுமே உங்களிடம் இருக்கின்றன. விருப்பத்தேர்வு

உங்களுடையதுதான். உங்கள் வலிமைகளை நீங்கள் வலியுறுத்தத் துவங்கிய உடனேயே உங்கள் தாழ்வு மனப்பான்மை குறையும், நீங்கள் திறன் படைத்தவர் என்ற ஒரு புதிய உணர்வு உங்களது பழைய பலவீனத்தையும் போதாமை உணர்வையும் அப்புறப்படுத்தும்,

இன்னொரு பொதுவான பலவீனத்தையும் அதற்கான தீர்வுகளையும் நாம் பார்க்கலாம். ஊக்கமிழப்பு என்பதுதான் அந்த பலவீனம், பல சமயங்களில், ஊக்கமிழப்புதான் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் இடையேயான வேறுபாட்டைத் தீர்மானிக்கிறது. நீங்கள் இன்னும் சிறிதளவு தாக்குப்பிடித்திருந்தால்! இன்னும் கடினமாக உழைத்திருந்தால்! உண்மையிலேயே மிகப் பெரிய ஏதோ ஒன்றை நீங்கள் சாதிப்பதிலிருந்து உங்களது முயற்சியைக் கைவிடும்படி செய்தது அந்த ஊக்கமிழப்புதான். இன்னும் ஒரே ஒரு கூடுதல் முயற்சி வெற்றியைக் கொண்டு வந்திருக்கும் எனும்போது முயற்சியைக் கைவிடுவது எவ்வளவு கொடுமையானது!

வாழ்வின் மேடு பள்ளங்களை நாம் சமாளித்துதான் ஆக வேண்டும். ஆனால் நேர்மறைச் சிந்தனை அப்பிரச்சனையைக் கையாள்கிறது. எனது நண்பரும், நியூயார்க் நகரில் அமைந்த மாபெரும் 'மன்ஹாட்டன் மற்றும் ஆஸ்டர் ஹோட்டல்'களின் பொது மேலாளருமான ஃபிராங்க் கிரைடெல், ஊக்கமிழப்பை எதிர்கொள்வதில் நேர்மறைச் சிந்தனைக்கு இருக்கும் சக்திக்கான ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாக விளங்குகிறார். நடைமுறைப் பிரச்சனைகளில் பிரார்த்தனையும் வழிகாட்டுதலும் எவ்வாறு உதவுகின்றன என்பதைப் பற்றி அவர் பேசிக் கொண்டிருந்தபோது, "எல்லாம் எவ்வளவு சிறப்பாக நடந்தேறுகிறது என்பதை நினைத்தால் ஆச்சரியமாக இருக்கிறது. எங்களுக்கும் சில கடினமான பிரச்சனைகள் இருந்தன. ஆனால் உங்கள் வாழ்வில் மேடு பள்ளங்கள் தோன்றும்போது, கடவுள்மீது நம்பிக்கை வைத்து, நீங்கள் தொடர்ந்து முயற்சிக்கும்போது, நேர்மறைச் சிந்தனையைக் கொண்டு உங்களது பள்ளங்களை மேடுகளாக உங்களால் மாற்ற முடியும்," என்று அவர் கூறினார். எப்பேற்பட்ட மாபெரும் உண்மை அது: "உங்களது பள்ளங்களை மேடுகளாக உங்களால் மாற்ற முடியும்." அதாவது, உங்களது எதிர்மறைகளை நேர்மறைகளாக எவ்வாறு மாற்ற வேண்டும் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

சங்கடங்கள், ஊக்கமிழப்பு ஆகிய பிரச்சனைகளில்தான் நேர்மறைச் சிந்தனை பல அற்புதமான விளைவுகளைக் கொடுத்துள்ளது. ஒரு ஹோட்டல் உரிமையாளரும் எனது நண்பருமான திருமதி ருத் ஹார்டி, கலிபோர்னியா மாநிலத்திலுள்ள பாம் ஸ்பிரிங்க்ஸ் நகரில் 'இங்கில்சைடு இன்' என்ற ஹோட்டலை நடத்தி வருகிறார். போகன்வில்லா,

மந்தாரைச் செடிகள், பனை மரங்கள், மற்றும் ஆரஞ்சு மரங்கள் அடங்கிய பெரும் தோட்டங்களுக்கு மத்தியில் அமைந்த ஓர் அற்புதமான இடம் அது. கதிரவனின் பொன்னொளியிலும் இதமான பாலைவனக் காற்றிலும் குளித்துக் கொண்டு, உயர்ந்து நிற்கும் சான்ஜாசின்டோ நகரின் பக்கவாட்டில் அமைந்துள்ள ஓர் அழகான இடம் அது. இரவில், மலைகளுக்கு மேலே ஒரு வெள்ளி நிலா முளைத்தெழும்போது, அந்த இடம் வசீகரமும் அன மதியும் நிறைந்த ஒரு சொர்க்கபூமியைப்போல் காட்சியளிக்கிறது.

ஆனால் இங்கு அழகும் போராட்டமும் இருந்து வந்துள்ளது. வாஸ்தவத்தில், போராட்டம் இல்லாமல் உண்மையான அழகு எப்படி இருக்க முடியும்?

இந்த அழகான ஹோட்டல் இறைநம்பிக்கை மற்றும் நேர்மறைச் சிந்தனையால் உருவான ஒன்று. தனது ஹோட்டல் தொழிலில் வெற்றி பெறுவதற்கு முன்பு திருமதி ஹார்டி ஏராளமான பிரச்சனைகளைச் சந்திக்க வேண்டியிருந்தது. தான் காலெடுத்து வைத்திருந்த தொழிலில் தான் வெற்றி பெறுவதற்குத் தனக்கு ஆன்மீக வலிமை தேவை என்பதை அறிந்த அவர், எல்லா இடங்களிலும் வழிகாட்டுதலைத் தேடினார். எர்னஸ்ட் ஹோம்ஸ் மற்றும் பலர் அவருக்கு உதவினர்.

பின்வரும் கடிதத்தைத் திருமதி ருத் ஹார்டி ஒரு நண்பருக்கு எழுதினார். அந்த நபர் அக்கடிதத்தை எனக்கு அனுப்பி வைத்தார்:

> நார்மனின் போதனைகள் என்னிடம் வினோதமான வழியில் வந்தடைந்தன. 1942ம் ஆண்டில், நான் தனிமையில் விடப்பட்டபோது, வாழ்வதற்கு ஏதேனும் ஒரு திட்டத்தை நான் கைவசப்படுத்தியாக வேண்டும் என்று தீர்மானித்தேன் மெய்யியலில் எனக்கான விடைகள் சிலவற்றைக் கொண்டிருந்ததுபோல் தோன்றிய, என்னால் கண்டுபிடிக்க முடிந்த அனைத்தையும் நான் படித்துள்ளேன். பிறகு எனது நாற்பதுகளில், மார்பிள் காலேஜியேட் தேவாலயத்தின் பத்திரிகைகள் மற்றும் குறிப்புகள் சிலவற்றை யாரோ எனக்கு அனுப்பி வைத்தனர். அவற்றில் கூறப்பட்ட விஷயங்கள் எனக்கு அர்த்தம் வாய்ந்தவையாகத் தோன்றின. நான் நம்புகின்ற இக்கோட்பாடு உண்மையிலேயே பலனளிக்கிறது என்றால், நான் அதனைச் சார்ந்திருக்க வேண்டும் என்று நான் நினைத்தேன். அன்றிலிருந்து, நார்மன் பரிந்துரைக்கின்ற வாழ்க்கைத் திட்டத்தின் அடிப்படையில் எனது இங்கில்சைடு ஹோட்டலை நடத்துவதற்கு நான் முயற்சித்து வந்துள்ளேன். தனது கோட்பாடு நிரூபணமாகும் நிலையில் இருப்பதாக நார்மன் அடிக்கடி

என்னிடம் கூறியுள்ளார். அவர் அதை நம்புகிறார், அது பலனளிக்கிறது என்பதை அவர் அறிந்திருக்கிறார். இதுதான் வாழ்க்கைமுறை என்பதற்கான ஆதாரத்தையும் சாட்சியையும் அவர் எப்போதும் தேடிக் கொண்டிருக்கிறார்.

காற்று இயக்கவியலின் விதிகளின்படி, 'பம்பிள் பீ' என்ற ஒரு வகை தேனீயால் பறக்க முடியாது. ஆனால் அந்தத் தேனீக்கு அது தெரியாது. அது தொடர்ந்து பறந்து கொண்டே இருக்கிறது. அது மிகவும் குண்டாகவும் மிகவும் பெரியதாகவும் இருக்கிறது. அதன் சிறகுகள் மிகவும் குட்டையாக இருக்கின்றன. ஆனாலும் அது தொடர்ந்து பறந்து திரிந்து கொண்டிருக்கிறது. ஐம்பது அறைகளுக்குக் குறைவான அறைகளைக் கொண்ட ஹோட்டல்கள் நடைமுறையில் இருக்க முடியாது என்று ஹோட்டல் தொடர்பான புத்தகங்கள் கூறுகின்றன. ஏனெனில், அது இயங்குவதற்குத் தேவையான வருவாய் அதிலிருந்து கிடைக்காது. ஒரே ஒரு சாப்பாட்டு அறையைக் கொண்ட மிகச் சிறிய ஒரு ஹோட்டல் அது என்பது அதற்குக் காரணமாகக் கூறப்படுகிறது. ஆனாலும் இருபத்தியாறு வருடங்களாக நான் ஒரு சிறிய ஹோட்டலை நடத்தி வந்துள்ளேன். அது வெற்றிகரமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நார்மனின் போதனைகளை நான் எவ்வளவு அதிகமாகச் சார்ந்து வாழ்கிறேனோ, அவ்வளவு சிறப்பாக அவை பலனளிக்கின்றன. நான் எதற்கும் அவசரப்படத் தேவையில்லை, மன இறுக்கம் கொள்ளத் தேவையில்லை, மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்க வேண்டியதில்லை என்பதை நான் காண்கிறேன். இது மிகவும் ஆசுவாசமான, மகிழ்ச்சியான ஒரு வாழ்க்கையாக இருப்பதை நான் காண்கிறேன். ஏனெனில், கடவுளிடம் நான் வழிகாட்டுதலைக் கேட்கிறேன், அதை நான் பெறவும் செய்கிறேன். நான் என் பைபிளையும் எனது புத்தகங்களையும் படித்து, அவற்றில் கூறப்படும் கோட்பாடுகளை நடைமுறையில் செயல்படுத்துகிறேன். நார்மனின் புத்தகங்கள் எனது கைகளில் வந்து விழுந்ததுதான் எனக்கு நிகழ்ந்த மிகப் பெரிய விஷயமாகும்.

பரவலாகக் காணப்படுகின்ற மற்றுமொரு வகையான பலவீனத்தை வலிமையாக மாற்றுவதன் மூலம், தோல்விகளுக்கு எதிரான பல யுத்தங்களில் வெற்றி கிட்டுவதற்கு நேர்மறைச் சிந்தனை காரணமாக இருந்து வந்துள்ளது. இன்று எல்லோராலும் மதிக்கப்படுகின்ற, வெற்றிகரமான ஓர் உயரதிகாரியாக இருக்கும் ஒருவர், முன்பொரு சமயத்தில் தாழ்வு மனப்பான்மையுடன் போராட வேண்டியிருந்தது.

அவரை நான் முதன்முதலில் சந்தித்தபோது, மிகவும் கூச்ச சுபாவம் கொண்ட ஒருவராக அவர் காணப்பட்டார். வாஸ்தவத்தில், முற்றிலுமாகக் குறுகிப் போகும் அளவுக்கு அவர் வெட்கப்பட்டார். அந்த பலவீனம் அவரைப் பெரிதும் பாதித்தது. அந்த பலவீனத்தின் காரணமாக அவர் தன்னைத் தானே மட்டுப்படுத்தினார், தனக்கு ஆற்றலும் திறனும் இல்லை என்ற அபிப்பிராயத்தை மற்றவர்களிடம் தோற்றுவித்தார்.

ஒரு பெரிய தொழில் நிறுவனத்தின் மனிதவளத் துறையில் அவர் பணியாற்றினார். ஒருநாள், அந்நிறுவனத்தில் எட்டு வருடங்கள் பணியாற்றியிருந்த அவரிடம், அவரது சேவை இனியும் தங்களுக்குத் தேவையில்லை என்று அவரது நிறுவனத்தினர் தெரிவித்தனர். அவர் சுக்குநூறாகிப் போனார், அதிர்ச்சி கலந்த குழப்பம் அடைந்தார். அவர் மிகக் குறைந்த அளவு பணத்தையே சேமித்திருந்தார், எதிர்காலம் இருட்டாக இருந்தது. அவர் மிகவும் ஊக்கமிழந்தார். ஆனால் ஒரு வினோதமான விஷயம் நிகழ்ந்தது: இப்போது அவர் தன்மீது சார்ந்திருக்க வேண்டியிருந்ததாலும், ஓர் உண்மையான நெருக்கடியை அவர் எதிர்கொண்டிருந்ததாலும், தனது பலவீனத்தை அவர் தனது வலிமையாக மாற்றினார். நேர்மறைச் சிந்தனையைப் பற்றி நான் கூறி வந்திருந்த விஷயங்களில் சிலவற்றை அவர் நினைவில் வைத்து, அவற்றை நடைமுறையில் செயல்படுத்துவதென்று உறுதி பூண்டார்.

நான் அவரது பிரச்சனையைக் காதுகொடுத்துக் கேட்டுவிட்டு, "நான் உங்களுக்கு உதவி செய்ய விரும்புகிறேன். எனக்கு சில நபர்களுடன் தொடர்பு உள்ளது. உங்களுக்கு என்னால் என்ன உதவி செய்ய முடியும் என்று பார்க்கிறேன்." என்று நான் கூறினேன்.

ஆனால், எனக்கு ஆச்சரியமூட்டும் விதத்தில், "நீங்கள் எனக்கு எதுவும் செய்ய வேண்டாம். உங்களுடைய நேர்மறைச் சிந்தனைக் கொள்கைகளை நான் கடைபிடிக்கப் போகிறேன். நீங்கள் எனக்காகப் பிரார்த்தனை மட்டும் செய்தால் போதும், மற்றபடி என்னை மறந்துவிடுங்கள். இக்கொள்கைகள் பலனளிக்க வல்லவை என்றால், நீங்கள் எனக்கு உதவுகிறீர்களோ இல்லையோ, அவை நிச்சயமாகப் பலனளிக்கும். அப்படி அவை பலனளித்தால், பிறகு உங்கள் உதவியால் அவ்வளவாக எந்தப் பயனும் இருக்காது." என்று அவர் கூறினார். அவர் கூறியதை நான் மிகவும் ரசித்தேன். ஏனெனில் அவரது வலிமை அவரிடம் திரும்ப வந்து கொண்டிருந்ததை அது காட்டியது.

ஒருசில மாதங்களுக்குப் பிறகு, தனது பரிசோதனையின் விளைவுகளை அவர் என்னிடம் கூறினார். "என் வாழ்வில் முதன்முறையாக உண்மையிலேயே படைப்புத்திறனுடன் சிந்திக்கும்

கட்டாயத்திற்கு நான் ஆளானேன். நான் வேலையின்றி இருந்தேன். கண்ணுக்கு எட்டிய தூரம்வரை வேறு எந்த வேலையும் எனக்குத் தென்படவில்லை. என்னை நம்பி ஒரு குடும்பம் இருந்தது. ஆனால் எங்கோ ஓரிடத்தில் எனக்கு ஒரு நல்ல எதிர்காலம் இருந்ததாக நான் என் மனத்தில் காட்சிப்படுத்தினேன். உண்மையில், நான் அதைத் தேடிக் கண்டுபிடிக்க விரும்பினேன். அதைச் செய்வதற்கு என் மூளையையும் என் இறைநம்பிக்கையையும் நான் பயன்படுத்த வேண்டியிருந்தது," என்று அவர் கூறினார்.

அவர் செய்தது இதுதான்: நூறு நிறுவனங்களின் தலைவர்களின் பெயர்களை அவர் சேகரித்தார். தான் சந்திக்க விரும்பிய ஒவ்வோர் உயரதிகாரியின் சிந்தனைமுறையைப் பற்றிய உள்நோக்கைப் பெறுவதற்காக அவர் பல பத்திரிகைகளையும் புத்தகங்களையும் படித்தார். அவர்கள் எப்படிப்பட்டத் தொழிற்தலைவர்களாக இருந்தனர் என்பதை அவர் ஆய்வு செய்தார். அவர்களது தனிப்பட்ட மனப்போக்குகள், விருப்பங்கள் மற்றும் விருப்பமின்மைகள் ஆகியவற்றை அவர் ஆய்வு செய்தார். அவர்கள் ஒவ்வொருவருடைய மனப்போக்குகளைப் பற்றிய ஒரு விரிவான பகுப்பாய்வை அவர் உருவாக்கினார்.

அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் தனிப்பட்டக் கடிதம் ஒன்றை எழுதினார். மனிதவளத் துறைப் பணிக்குத் தான் பயிற்சி பெற்றிருந்ததாக அதில் அவர் குறிப்பிட்டார். தனது வேலை அனுபவங்களை அதில் வரைகோடிட்டுக் காட்டினார். தன்னிடம் இருந்த திறமைகளை அவர் பணிவோடு விளக்கினார். தன்னால் அவர்களது நிறுவனத்திற்கு என்ன பங்காற்ற முடியும் என்று சுட்டிகாட்டினார். அந்நிறுவனத்திற்குத் தன்னால் எந்த விதத்தில் உதவ முடியும் என்று குறிப்பிட்டார். அவர் துணிச்சலானவர் அல்ல, ஆனால் அதே சமயத்தில் அவர் பயந்து ஓடி ஒளியவும் இல்லை. அவர் தனது தகுதிகளைப் பாரபட்சமின்றி வெளிப்படுத்தினார். அவரை சந்திப்பதில் ஆர்வமாக இருந்ததாகக் கூறி பல பதில் கடிதங்கள் அவருக்கு வந்தன.

தான் விரும்பிய வேலை பற்றிய காட்சியை அவர் தன் மனத்தில் தொடர்ந்து நிலைப்படுத்தினார், தொடர்ந்து நேர்மறையாகச் சிந்தித்தார். அவர் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு இரண்டு நல்ல வேலை வாய்ப்புகள் அவருக்குக் கிடைத்தன. முந்தைய நிறுவனத்தில் அவர் பெற்றச் சம்பளத்தைவிட ஆண்டொன்றுக்கு ஆயிரத்து இருநூறு டாலர்கள் அதிகமாகக் கொடுத்த ஒரு வேலையை அவர் ஏற்றுக் கொண்டார். அவர் தனது புதிய வேலையில் சேர்ந்த பிறகு, நான் அவரிடம், "உங்கள் வாழ்வில் ஏற்பட்ட விஷயம் உண்மையிலேயே ஓர் அதிசயம்தான்."

என்று கூறினேன்.

"அதிசயமா? கிடையவே கிடையாது. நீங்கள் போதிக்கின்ற நேர்மறைச் சிந்தனையின் வெறும் செயல்முறை விளக்கம்தான் இது. நேர்மறைச் சிந்தனை நடைமுறைரீதியாகவும் அறிவியல்ரீதியாகவும் மிகவும் ஆழமானது என்பதைத் தனிப்பட் அனுபவம் எனும் அமிலப் பரிசோதனையின் மூலம் நான் கண்டறிந்துள்ளேன். நாம் ஏன் கடவுள்மீது விசுவாசத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்று பைபிள் கூறுகிறது என்பது இப்போது எனக்குத் தெரிகிறது. ஏனெனில், நீங்கள் உண்மையிலேயே நம்பும்போது, உங்கள் மனம் தெளிவடைகிறது. அப்போது உங்கள் பிரச்சனைகளிலிருந்து மீள்வதற்கான வழியை உங்களால் சிந்தித்துப் பார்க்க முடியும். எனக்குக் கிடைத்த இதுபோன்ற ஓர் அனுபவம் மோசமானதல்ல. என்னை என்னுடைய கூட்டுக்குள் இருந்து வெளிக்கொணர்வதற்கு எனக்கு இது தேவைப்பட்டதே என்னவோ. இப்போது நான் அதிகத் தன்னம்பிக்கை கொண்டவனாக உணர்கிறேன்," என்று கூறினார். அவர் உண்மையிலேயே தனது

பலவீனத்திலிருந்து வலிமையை உருவாக்குவதற்கான மிகவும் ஆற்றல்வாய்ந்த வழி, நேர்மறையான விசுவாசம் என்ற, வாழ்க்கையை மாற்றுகின்ற ஒரு செயல்முறைதான். இந்த உண்மைக்கான ஆதாரங்கள் தினமும் பல்கிப் பெருகுகின்றன. இங்கே எடுத்துக்காட்டாகக் கொடுப்பதற்கு அவற்றில் எதைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்பது கடினமாக இருக்கிறது. பலவீனத்தை வலிமையாக மாற்றிய மக்களைப் பற்றிய எடுத்துக்காட்டுகளுக்கு எல்லையே இல்லைபோல் தோன்றுகிறது.

ஒரு பலவீனத்தால் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் மக்களிடம் இச்செயல்முறையைப் பல சமயங்களில் நான் குறிப்பிட்டிருக்கிறேன். அதற்கு அவர்கள், "ஆனால் நான் ஒழுங்காக தேவாலயத்திற்குப் போகிறேன், நற்காரியங்களுக்கு தானம் கொடுக்கிறேன், என் பைபிளைப் படிக்கிறேன். கடவுள்மீதான ஒரு துடிப்பான விசுவாசத்துடன் நான் வாழ்ந்து வருவதுபோல எனக்குத் தோன்றுகிறது, ஆனால் எதுவுமே உதவுவதில்லை," என்று கூறுகின்றனர். இங்கு உண்மையிலேயே முக்கியமான விஷயம், கடவுளின் சக்தியுடனான ஓர் ஆன்மீக அனுபவம்தான். பலவீனத்திலிருந்து உண்மையான வலிமையை உருவாக்குவது என்ற சக்திவாய்ந்த வேலையைச் செய்வதற்குகு வெறும் சடங்கு சம்பிரதாயங்களைக் கடைபிடிப்பது மட்டும் போதாது.

பில் கார்ட்டரின் கதையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கார்ட்டர் என்பது நான் அவரை அழைக்கும் பெயர். அது அவரது உண்மையான பெயரல்ல. பில்லுக்கு மதுவால் அளவுக்கதிகமான பிரச்சனைகள்

இருந்தன. இந்த பலவீனத்திலிருந்து தன்னை குணப்படுத்திக் கொள்வதற்கு அவர் தனக்குத் தெரிந்த பலவற்றை முயற்சித்துப் பார்த்தார். ஆனால் அவற்றால் எந்தப் பலனும் ஏற்படவில்லை. ஒருநாள் அவரது மருத்துவர் அவரிடம் வெளிப்படையாக, "பில், நீங்கள் என்னை மன்னிக்க வேண்டும். இதற்கு மேல் உங்களுக்கு என்னால் எதுவும் செய்ய முடியாது." என்று கூறினார்.

"என் கதை முடிந்துவிட்டது என்று கூறுகிறீர்களா?"

"உங்களுக்கு ஒரு நிபுணரின் உதவி கிடைத்தால் ஒழிய, உங்கள் கதை முடிந்துவிட்டது மாதிரிதான்."

"டாக்டர், மதுவைப் பற்றி உங்களைவிட அதிகமாக யாருக்குத் தெரியும்?"

"எனக்குத் தெரிந்த ஒரு நிபுணரால் உங்களுக்கு உதவ முடியும் என்று நினைக்கிறேன். அவருக்கு நீங்கள் மிக அதிகக் கட்டணம் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். அந்த விலையைக் கொடுப்பதற்கு நீங்கள் தயாராக இருக்க வேண்டும். அவர் உங்களிடம் இருக்கும் அனைத்தையும் எடுத்துக் கொள்வார், ஆனால் உங்களை நிச்சயமாக அவரால் குணமாக்கிவிட முடியும்," என்று அந்த மருத்துவர் கூறினார்.

பில் தன் நாற்காலியில் நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தார். "யார் இந்த நிபுணர்? என்னைத் திருத்திக் கொண்டு, இந்த மதுப் பிரச்சனைக்கு என்னால் ஒரு தீர்வைக் காண முடியும் என்றால், அதற்கு நான் எந்த விலையையும் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கிறேன்." என்று அவர் கூறினார்.

"பில், நான் கூறும் இந்த நிபுணரின் அலுவலகம் பைபிளில் இருக்கிறது. அவர் யாரென்று உங்களுக்குத் தெரியும், அவர் கேட்கும் விலையைக் கொடுக்க நீங்கள் தயாராக இருக்கிறீர்கள் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு இல்லை. நீங்கள் தேவாலயத்திற்குச் செல்கிறீர்கள், உங்கள் பிரார்த்தனைகளைக் கூறுகிறீர்கள், உங்கள் பைபிளைக்கூடப் படிக்கிறீர்கள் என்று எனக்குத் தெரியும். ஆனால் மாற்றத்திற்குத் தேவையான விலையை நீங்கள் கொடுக்க மறுக்கிறீர்கள். இந்த நிபுணர் உங்களிடம் இருந்து எவ்வளவு கட்டணத்தை வசூலிக்கப் போகிறார்? அவர் ஒட்டுமொத்தமாக உங்களையே கேட்கிறார். ஆனால் நீங்கள் அவரது பிடியில் சிக்காமல் நழுவுகிறீர்கள். அதனால்தான் உங்கள் விஷயத்தில் ஒரு குணமாதல் நடைபெறாமல் இருக்கிறது. உங்களிடம் மிச்சமிருக்கும் உங்களின் கடைசி ஐந்து சதவீதத்தை நீங்கள் விடுவிடுக்க மறுக்கிறீர்கள். உங்களிடமிருந்து மதுவை நான் வெளியேற்றிவிட்டேன், ஆனால் உங்கள் மூளையின் கடைசி ஐந்து சதவீதத்தை என்னால் அடைய முடியவில்லை. கடவுளால் மட்டுமே அப்பகுதிக்குள் நுழைந்து, உங்களை ஆட்டுவித்துக் கொண்டிருக்கின்ற, உங்களைத் தொடர்ந்து

ஆட்டுவிக்க இருக்கின்ற அந்த பலவீனத்தை குணப்படுத்த முடியும்.

"நீங்கள் உங்களை முழுவதுமாகக் கொடுக்க வேண்டும். அதை நீங்கள் செய்யும்போது, உண்மையிலேயே நீங்கள் வலிமை பெறுவீர்கள்" என்று அவர் பில்லிடம் கூறினார்.

கடவுள் எப்பேற்பட்ட ஒரு மருத்துவர்! மனத்திற்கும் ஆன்மாவிற்கும் உடலுக்கும் அவர்தான் மருத்துவர். நம்மில் பலர் கடவுள்மீதான நம்முடைய விசுவாசத்திற்கு நம்மில் ஒரு பகுதியை மட்டுமே கொடுக்கிறோம் என்பது உண்மை. சமய நம்பிக்கை மிக ஆழமான முறையில் ஆற்றல்மிக்கதாக இருக்க வேண்டும் என்றால் அதற்கு நமது ஒட்டுமொத்த உடலையும் ஒட்டுமொத்த இதயத்தையும் ஒட்டுமொத்த ஆன்மாவையும் நாம் கொடுத்தாக வேண்டும். பில் கார்ட்டர் இறுதியில் தனது மருத்துவரின் ஆலோசனையை ஏற்றுக் கொண்டார். அவர் ஓர் எளிய பிரார்த்தனையைச் செய்தார். ஆனால் முன்பு ஒருபோதும் இந்தப் பிரார்த்தனையை அவரால் செய்ய முடிந்ததே இல்லை. அவர் கூறிய பிரார்த்தனை இதுதான்:

"இறைவா, நான் இனியும் இந்த ஐந்து சதவீத எதிர்ப்பை உறுதியாகப் பற்றிக் கொண்டிருக்கப் போவதில்லை. நான் என்னை முழுமையாக உனக்குக் கொடுக்கப் போகிறேன். நீ எல்லாவற்றுக்கும் பொறுப்பேற்றுக் கொள். நான் இனி எனக்குச் சொந்தமில்லை. என்னைக் கொண்டு நீ என்ன செய்ய விரும்புகிறாயோ, அதைச் செய். ஆமென்".

அதன் விளைவாக, ஆன்மீக சக்தி வரத் துவங்கியது. உரிய காலத்தில், மதுப் பிரச்சனையைக் கையாள்வதற்கான பில்லின் திறன் வலிமையடைந்தது. இன்று அவர் மதுப் பழக்கத்திலிருந்து முற்றிலுமாக விடுபட்டிருக்கிறார், மிகவும் ஆற்றல்மிக்கவராக இருக்கிறார். ஏனெனில், கடவுளின் விருப்பத்திற்கு எவ்வாறு தன்னை ஒட்டுமொத்தமாகக் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை அவர் கற்றுக் கொண்டார். "கடவுள் என்னைத் தனது கட்டுப்பாட்டில் எடுத்துக் கொள்ள நான் அனுமதித்தவுடன், என்னிடமிருந்த பழைய பலவீனம் எரிக்கப்பட்டு என்னிடமிருந்து வெளியேற்றப்பட்டதுபோல உண்மையிலேயே என்னால் உணர முடிந்தது." என்று அவர் கூறினார். நீங்கள் நம்புகின்ற ஒரு விஷயத்திற்கு உங்களை நீங்கள் முழுமையாகக் கொடுக்கும்போது, இறைநம்பிக்கை அதிக சக்தியோடு இயங்கும் என்பது இறைநம்பிக்கையைப் பற்றிய ஓர் அடிப்படை உண்மையாகும். எதையும் உங்களுக்குள் பிடித்து வைக்காதீர்கள். எவ்விதத் தயக்கமும் காட்டாதீர்கள். உங்கள் இதயபூர்வமாகவும் மனப்பூர்வமாகவும் உங்கள் ஆன்மபூர்வமாகவும் நேர்மறையாக நம்புங்கள். அப்போது எந்த

பலவீனத்தையும் உங்களால் வெற்றி கொள்ள முடியும்.

நேர்மறைச் சிந்தனையின் மூலம் பலவீனத்தை வலிமையாக மாற்றுவதற்கு உண்மையான மக்கள் பயன்படுத்திய வழிமுறைகளை நாம் இந்த அத்தியாயத்தில் பார்த்து வந்திருக்கிறோம். கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை, ஊக்கமிழப்பு, உளத் தோல்வி ஆகியவற்றின்மீது நாம் குறிப்பாக கவனம் செலுத்தியிருக்கிறோம்.

இதே கொள்கைகளை வேறு எந்தவொரு பலவீனத்திற்கும் நம்மால் பயன்படுத்த முடியும். உங்களுடைய குறிப்பிட்டப் பிரச்சனையை இந்த அத்தியாயத்தில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள அமைப்பிற்குள் கொண்டு வாருங்கள். முதலில், நீங்கள் எந்த பலவீனத்தை முறியடிக்க முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைத் திட்டவட்டமாகத் தெரிந்து கொள்வதற்கு உங்கள் பிரச்சனையை ஒரு தெளிவான கண்ணோட்டத்தில் பாருங்கள். பிறகு, நீங்கள் அடைய விரும்பும் விளைவுகள்மீது கவனம் செலுத்துங்கள். குறிப்பாக, நீங்கள் உண்மையிலேயே எதை சாதிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதன்மீது கவனத்தைக் குவியுங்கள். நீங்கள் எப்படிப்பட்ட நபராக ஆக விரும்புகிறீர்களோ, இப்போதே அப்படிப்பட்டவராக ஆகத் துவங்குங்கள். நீங்கள் உங்களுடைய பலவீனமான பகுதியில் வலிமையானவராக ஆவதாக எதிர்பார்க்கப் பழகிக் கொள்ளுங்கள். அப்போது நீங்கள் வலிமையானவராக ஆவீர்கள். இந்த இலக்கை அடைவதில் விடாமுயற்சியைக் கடைபிடியுங்கள். ஒருபோதும் உங்கள் முயற்சியைக் கைவிடாதீர்கள். தொடர்ந்து முயற்சித்துக் கொண்டே இருங்கள்.

உங்கள் ஆற்றல்கள் பலவீனமடைவதாக நீங்கள் உணர்ந்தால், இந்த அத்தியாயத்தை மீண்டும் படியுங்கள். இதேபோன்ற பலவீனங்களை எதிர்கொண்டிருந்த மற்றவர்கள் எவ்வாறு வெற்றி பெற்றனர் என்பதில் குறிப்பாக கவனம் செலுத்துங்கள். இறுதியாக, நீங்கள் பலவீனங்களுக்கு பலிகடாவாக இருப்பதில் கடவுளுக்கு விருப்பமில்லை என்ற உறுதியான நம்பிக்கையை என்றென்றும் உங்கள் மனத்தில் நிலைப்படுத்துங்கள். இதை நம்புங்கள், ஏனெனில் இது உண்மை. வாழ்க்கையை எதிர்கொள்வதற்கான இயல்பான வழி துணிச்சலோடும் வலிமையோடும் அதை எதிர்கொள்வதுதான் என்பதை நம்புங்கள். கடவுள் உங்களுக்குள் உருவாக்கி வைத்துள்ள வலிமையை நீங்கள் பயன்படுத்தவில்லை என்பதை நம்புங்கள். ஆனால் இப்போது அதை நீங்கள் பயன்படுத்தத் துவங்கப் போகிறீர்கள்.

உங்களது பலவீனத்தைக் கண்டுகொள்ளுங்கள். நீங்கள் அடைய விரும்புகின்ற இலக்குகளைத் திட்டவட்டமாகக் குறிப்பிடுங்கள், நீங்கள்

வலிமையானவராக ஆவதுபோல மனக்காட்சிப்படுத்துங்கள், நீங்கள் விரும்புவதுபோன்ற வலிமையான நபராக ஆகத் துவங்குங்கள். நீங்கள் வலிமையானவராக மாறிக் கொண்டிருப்பதுபோல நடந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் நாடுகின்ற விளைவுகளை உங்களால் அடைய முடியும் என்று நம்புங்கள். இவற்றை சாதிப்பதில் கடவுள் உங்களுக்கு உதவுவார் என்ற பணிவான விசுவாசத்தைக் கொள்ளுங்கள். ஆழமான ஆளுமை மாற்றத்திற்கான பேராற்றல் வாய்ந்த அமைப்பு இதுதான். இதை உங்களது சொந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பதற்குச் செயல்படுத்திப் பாருங்கள். அப்போது உங்களாலும் உங்களது பலவீனமான பகுதியில் வலிமையானவராக ஆக முடியும்.

உண்மையில், உங்களது ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையும் ஒவ்வோர் அம்சத்திலும் அதிக வலிமை கொண்டதாகவும் அதிக மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாகவும் ஆக முடியும். இப்புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள போதனைகளை நீங்கள் ஆய்வு செய்து நடைமுறைப்படுத்தும்போது, மாபெரும் விஷயங்கள் உங்களுக்கு நிகழும். உங்களது அதிக வலிமையான இறைநம்பிக்கையும், ஆழமான புரிதலும், மாபெரும் அர்ப்பணிப்புகளும் ஓர் அற்புதமான, புதிய வாழ்க்கையை உங்களுக்காகத் திறந்துவிடும். உங்களது சொந்தப் பிரச்சனைகளைக் கையாள்வதற்கான திறன் பெற்ற ஓர் இன்றியமையாத ஆளுமை கொண்ட நபராக நீங்கள் உருவாவீர்கள். மற்றவர்களுடைய வாழ்வில் ஒரு படைப்புத்திறன்மிக்கத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்குத் தேவையான கூடுதல் வலிமையையும் உள்நோக்கையும் நீங்கள் பெறுவீர்கள்

இனிமேல் எந்த வீழ்ச்சியும் கிடையாது, எந்தத் தோல்வியும் கிடையாது. எந்த நம்பிக்கையிழப்பும் கிடையாது என்பது ஒரு மாயை. வாழ்க்கை திடீரென்று சுலபமானதாகவோ அல்லது மேலோட்டமானதாகவோ ஆகிவிடாது. அது ஒருபோதும் நிகழாது. வாழ்க்கை உண்மையானது. வாழ்க்கை தீவிரமானது, பிரச்சனைகள் நிறைந்தது. ஆனால் இப்பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வுகளும் இதில் நிரம்பியிருப்பதற்குக் கடவுளுக்கு நன்றி கூறுங்கள். இப்புத்தகத்தில் வரைகோடிட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ள சிந்திக்கும் முறை மற்றும் நடந்து கொள்ளும் முறைக்கான சூத்திரங்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலமாக, உங்கள் பிரச்சனைகளால் நீங்கள் இனியும் மூச்சுத் திணற வேண்டியதில்லை. இப்போது அவற்றை உங்களால் வெற்றி கொள்ள முடியும். உங்களை முற்றிலும் ஒரு வித்தியாசமான நபராக ஆக்குவதற்கு உங்கள் வாழ்வில் நுழைந்துள்ள இறைவன்தான் இந்த வித்தியாசத்திற்குக் காரணம். எனவே, மற்றவர்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ளதைப் போலவே, உங்களுக்கும் நேர்மறைச் சிந்தனையின்

அற்புதமான விளைவுகள் ஏற்படும்.

முடிவுரை

நேர்மறைச் சிந்தனையின் அற்புதமான விளைவுகளைப் பற்றி என்னால் கூறிக் கொண்டே போக முடியும். இப்புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள நபர்களைவிட அதிகமான நபர்கள் மாபெரும் தனிப்பட்ட வெற்றிகளைப் பெற்றிருக்கின்றனர். அவ்வெற்றிகள் அனைத்தைப் பற்றியும் நான் உங்களுக்குக் கூற விரும்புகிறேன். ஆனால், ஒரு புத்தகத்தில் அவை அனைத்தையும் அடக்குவது சாத்தியமற்றது. எனவே, நாம் இப்புத்தகத்தை இங்கு நிறைவு செய்தாக வேண்டும்.

ஆனால் அதற்கு முன்பு, நான் ஒரே ஒரு விஷயத்தை உங்களிடம் கூறிக் கொள்ள விரும்புகிறேன்: உங்களுடனோ அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையுடனோ ஒருபோதும் ஊக்கமிழந்துவிடாதீர்கள். தோல்விக்கு ஒருபோதும் அடிபணியாதீர்கள், மனத்தை ஒருபோதும் தளரவிடாதீர்கள்.

கடவுளின் உதவியைக் கொண்டு மற்றவர்கள் என்ன செய்திருக்கிறார்களோ, அதை உங்களால் செய்ய முடியும். அதை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பது நேர்மையாகவும் தெளிவாகவும் இப்புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. தோல்வியை வெற்றியாக மாற்றுவதற்கு மற்றவர்கள் பயன்படுத்திய சூத்திரங்களும் உத்திகளும் பக்கத்திற்குப் பக்கம் இடம்பெற்றுள்ளன.

இப்போது இப்புத்தகத்தை நீங்கள் படித்து முடித்திருப்பதால், இதில் கூறப்பட்டுள்ளவற்றைக் கடைபிடிக்கத் துவங்குங்கள். வெறுமனே படிப்பதற்கான ஒரு புத்தகம் அல்ல இது. இது ஒரு நடைமுறைக் கையேடு. இது பலனளிக்கும், ஆனால் இதை நீங்கள் முயற்சித்துப் பார்க்க வேண்டும். மிகச் சிறந்த விளைவுகளைப் பெறுவதற்கு, ஒழுங்குடனும் பிரார்த்தனையுடனும் கூடிய விடாமுயற்சி அவசியம்.

இப்புத்தகம் உங்களுக்கு உதவக்கூடும் என்ற உண்மையான பிரார்த்தனையுடன் கடவுளுக்கு நான் இதை அர்ப்பணிக்கிறேன். மற்றவர்களுக்கு உதவியுள்ளதைப்போலவே, இப்புத்தகத்தால் உங்களுக்கும் உதவ முடியும். இதில் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள போதனைகளை நேர்மையாகப் பின்பற்றுங்கள். அப்போது, நேர்மறைச் சிந்தனையின் அற்புதமான விளைவுகள் உங்களுக்குக் கிட்டும். கடவுள் உங்களை ஆசீர்வதிப்பாராக!

தோழமையான நல்வாழ்த்துக்களுடன்,

நார்மன் வின்செண்ட் பீல்

நாகலட்சுமி சண்முகம்
மொழிபெயர்ப்பாளர்

நாகலட்சுமி மிகச் சிறந்த ஊக்குவிப்புப் பேச்சாளர். மக்களிடம் பரிபூரண மாற்றம் கொண்டுவரும் கருத்தரங்குகளை இவர் நடத்தி வருகிறார். நாகலட்சுமி முழுநேரப் பேச்சாளராக ஆவதற்கு முன்பு, பத்து வருடங்கள் கணினித் துறையில் தலைமைப் பொறுப்பு உட்படப் பல பதவிகளை வகித்தவர்.

தமிழ் நாடகத் துறையின் முன்னோடி மேதைகளான டிகேஎஸ் சகோதரர்களில் ஒருவரான திரு முத்துசாமி அவர்களின் பேத்தியான நாகலட்சுமியிடம் இருந்த இயல்பான தமிழ் ஆர்வம் அவரைத் தமிழ் மொழிபெயர்ப்புத் துறைக்கு இழுத்து வந்துள்ளது. அவர் இதுவரை 25 புத்தகங்களை ஆங்கிலத்தில் இருந்து தமிழுக்கு மொழிபெயர்த்துள்ளார்.

நாகலட்சுமி தனது கணவருடனும், தன் குழந்தைகள் இருவருடனும் தற்போது மும்பையில் வசித்து வருகிறார்



நார்மன் வின்சென்ட் பீல் (1898 - 1993)

நேர்மறைச் சிந்தனையின் பிதாமகன்

நார்மன் வின்சென்ட் பீல், 1898ம் வருடம் அமெரிக்காவிலுள்ள ஒஹையோ மாநிலத்தில் பிறந்தார். சிறுவயதிலேயே பத்திரிகைகளை விநியோகம் செய்து, பலசரக்குக் கடையில் எடுபிடியாக வேலை செய்து, வீடு வீடாகச் சென்று பூந்தொட்டிகளை விற்றுத் தன் குடும்பத்திற்கு உதவினார். பின்னாளில், அமெரிக்காவில், இருபதாம் நூற்றாண்டின் அதிகத் தாக்கம் விளைவித்த ஒரு மதபோதகராக உருவானார்.

1932ம் ஆண்டு நியூயார்க் நகரத்திலுள்ள மார்பிள் காலேஜியேட் தேவாலயத்தில் அவர் பாதிரியாராகச் சேர்ந்தார். நவீன வாழ்க்கையை எவ்வாறு நேர்மறைச் சிந்தனையுடன் அணுகுவது என்பது குறித்து அங்கு அவர் நிகழ்த்திய பிரசங்கங்கள் முதலில் வானொலியில் ஒலிபரப்பாயின, பின்னர் தொலைக்காட்சியில் ஒளிபரப்பாயின.

தன் இளமைப் பருவத்தில் தான் தாழ்வு மனப்பான்மையால் மோசமாக பாதிக்கப்பட்டு இருந்ததாகவும், தனக்கு உதவுவதற்காகவே நேர்மறைச் சிந்தனையைத் தான் உருவாக்கியதாகவும் அவர் பின்னாளில் தெரிவித்தார்.

அவர் எழுதியுள்ள 46 நூல்களில், 'நேர்மறைச் சிந்தனையின் வியத்தகு

சக்தி' என்னும் மிகப் பிரபலமான புத்தகம் 41 மொழிகளில் ஒன்றரைக் கோடிப் பிரதிகள் விற்பனையாகி உள்ளது.

நார்மன் வின்செென்ட் பீல், 1993ம் ஆண்டு தனது 95ம் வயதில் இயற்கை எய்தினார்.



'நேர்மறைச் சிந்தனையைத் தங்கள் வாழ்வில் பயன்படுத்தி, தாங்கள் விரும்பிய அற்புத விளைவுகளைப் பெற்றுள்ள ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் எனக்கு எழுதிய கடிதங்களில் இடம்பெற்றிருந்த உண்மைச் சம்பவங்களின் தொகுப்புதான் இப்புத்தகம்.'

- நார்மன் வின்சென்ட் பீல்

நீங்கள் கனவில்கூட நினைத்துப் பார்த்திராத மாபெரும் வெற்றி, ஆரோக்கியம், செம்மையான உறவுகள், மன அமைதி ஆகியவற்றை நீங்கள் கைவசப்படுத்த உங்களுக்கு உதவக்கூடிய, நடைமுறைக்கு உகந்த, அற்புதமான ஒரு கையேடு இந்நூல். சூழ்நிலைகள் எவ்வாறாக இருந்தாலும் சரி, அவற்றிலிருந்து மிகச் சிறப்பான விளைவுகளையே எப்போதும் எதிர்பார்த்திருக்கும் ஒரு சிந்தனைதான் நேர்மறைச் சிந்தனை.

நேர்மறைச் சிந்தனையைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் உங்கள் வாழ்வில் எப்படி அற்புதமான விளைவுகளைப் பெறலாம் என்பதை சர்வதேசப் புகழ்பெற்ற எழுத்தாளரும், பேச்சாளருமான நார்மன் வின்சென்ட் பீல், இப்புத்தகத்தில், எளிய, படுசுவாரசியமான முறையில் பல உண்மைக் கதைகளின் பின்னணியில் எடுத்துரைக்கிறார்.

இப்புத்தகத்தின் மூலம் நீங்கள் கீழ்க்கண்டவற்றைக் கற்றுக் கொள்வீர்கள்:

- அபரிமித விதியை உங்களுக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வது எப்படி
- மாபெரும் வெற்றிக்கு உங்கள் மனத்தை முன்கூட்டியே தயார்படுத்திக் கொள்வது எப்படி
- மணவாழ்வில் என்றென்றும் மகிழ்ச்சியில் திளைப்பது எப்படி
- எதுவொன்றாலும் அசைக்க முடியாத, நிலையான பாதுகாப்பைப் பெறுவது எப்படி
- நீங்கள் பயப்படும் விஷயங்களைத் துணிச்சலோடு செய்து முடிப்பது எப்படி
- மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுமுறை எடுத்துக் கொள்வது எப்படி

Self-Help

MANJUL
www.manjulindia.com